



ほけんだより 3がつ



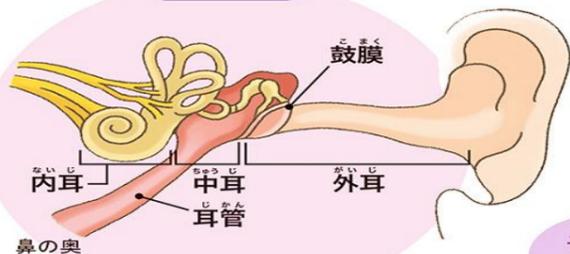
R8年2月27日
こはるび保育園

新年度に向けて準備が忙しい時期ですが、外遊びやお散歩が心地よい季節になりました。
この1年間でお子さんがどのくらい成長したか、園で計測した身長や体重を母子手帳の『身体発育曲線(成長曲線)』に記載したり、受けそびれた予防接種はないか合わせて確認しましょう。
母子手帳は小学生になると使う機会が少なくなりますが、お子さんにとっては大切な健康の履歴書。
将来、留学や仕事などで予防接種の接種歴が必要な場面があります。
家族で置き場所を決め、大切に保管しておきましょう。

「3月3日」耳の日に寄せて

3月3日は「みみのひ」です。耳は音を聞いたり、体のバランスを感じ取ったりする大事な器官です。
子供の耳ならではの特徴を知って、耳を守りましょう。

耳の構造



耳の仕組みは……

耳の仕組みは、大人も子どもも同じで、外耳、中耳、内耳の3つの部分があります。耳の穴から鼓膜までが外耳、鼓膜の奥には、中耳、内耳があります。内耳では音や体のバランスなどをキャッチしています。
ただ、子どもは、大人よりも体が小さいため、子どもならではの特徴があります。

子どもの耳は……

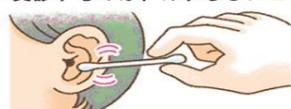
耳掃除が大変

耳の穴が小さく、中が見づらいため、耳掃除が難しいです。また、耳の中の皮膚は敏感なため、子どもがいやがって動いて耳の中を傷つけることや、きょうだい児が抱きついてきて耳かきが押されて鼓膜が破れる事故も。

だから…

困ったら耳鼻咽喉科で相談しましょう

普段の耳のケアは、お風呂上がりなどに耳の穴の入り口を綿棒でぬぐうだけでもOKです。綿棒を奥に入れてしまうと、耳あかを奥に押し込んでしまうことになります。耳あかがたまっているのに、耳掃除が難しいときは耳鼻咽喉科で相談しましょう。耳掃除のために受診するのは、めずらしいことではありません。



子どもの耳は……

中耳炎になりやすい

中耳は「耳管」という管で、鼻の奥とつながっています。子どもは大人に比べて耳管が短く、傾きがなだらかなため、鼻の中のウイルスや細菌が耳管を通って中耳に入りやすく、中耳炎を起こしやすいのです。

だから…

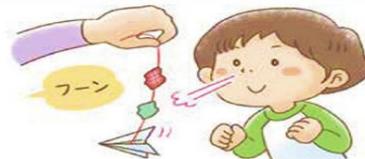
鼻水を放っておかない

鼻水が出ているのをずっと放っておくと、鼻水の中にウイルスや細菌が繁殖し、中耳炎の原因となります。鼻水が多いとき、何日も続くときは鼻吸引器(鼻汁吸引器)などで吸ってあげましょう。



ふ〜ん! / ではなをかむ練習から始めましょう

鼻から息を吹いてみる



「お鼻からフーンって吹くよ」と声をかけて、鼻から息を吹き出させます。ティッシュペーパーや、糸につるした紙飛行機を顔の前に垂らし、揺らす遊びもおすすめ。

片方ふさいで吹いてみる



鼻から息を吹けるようになったら、片方の鼻の穴をふさいで、やさしく息を吹くよう声をかけます。上手になったら、ティッシュペーパーを当てて片方ずつはなをかませてみます。

進級・就学を控えて気持ちが不安になる時期です

新年度を控えて多くの子供たちが一つ大きくなるという喜びでいっぱいな時期ですが、嬉しい反面初めてのことにに対して気持ちが不安定になる子供もいます。今までなかったのに急にいつもと違う様子が見られたら何かストレスを感じているのかもしれない。注意してみてください。

つめかみ



指しゃぶり



運動チェック

- 首を振る
- 目をパチパチさせる
- 顔をしかめる など



音声チェック

- せき払いをする
- 奇声を上げる など



1年間過ぎて食事のマナーは身につきましたか?



基本的な生活習慣をお子さまと一緒にチェックしてみましょう



きちんとあいさつする



はやね・はやおき できた

食事中に席を立たない

まいにち あさごはんをたべた

食べ物を口に入れたまま話をしない

しよくごのはみがきをした

音を立てて食べない

つめをきった

はし、スプーン、フォークを正しく持つ

げんきに そとであそんだ

かたづけをする



はしのながさ

あいさつができた

てあらい うがいができた