

保健目標

みんなで成長を

喜びましょう



ほけんだより

第 421 号 令和 5 年 3 月 1 日 光明第四保育園

外遊びやお散歩が心地よい季節になりました。子どもたちはこの1年で、見違えるほど大きく、心身ともにたくましくなりました。これからもひとりひとりのペースで成長していく姿を見守っていきます。ご家庭でも、お子様と一緒に成長を振り返り共有してみましょう。新たな発見が得られるかもしれません。

3月3日は^{みみ}耳の日

耳は、音を聞いたり、体のバランスを感じ取ったりする大切な器官です。適切なケアで、耳を守りましょう。



ホームケアのポイント

- ・耳垢が気になる時は、耳鼻科を受診する（保険適用）
- ・お家での耳掃除は、耳の穴の入り口まで！
- ・優しく綿棒でぬぐうだけで OK
- ・乾燥耳垢のタイプは、耳垢の吸引機もおすすめ
- ・入浴時、耳の後ろのすずぎ忘れに注意

～子ども予防接種週間～

3月1日（水）から3月7日（火）までの7日間は「子ども予防接種週間」として、予防接種に関する取り組みが実施されます。

この時期は、4月からの入園や入学に備え、予防接種への関心を高めるとともに、接種もれの見直しができるタイミングでもあります。3歳以降は予防接種の数が減るため、つい忘れがちですが、追加接種のある MR や流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）などは追加接種があります。追加接種を受けないと免疫が十分につきませんので、受けそびれがないようにしましょう。

《母子健康手帳の保管場所、決めていますか？》

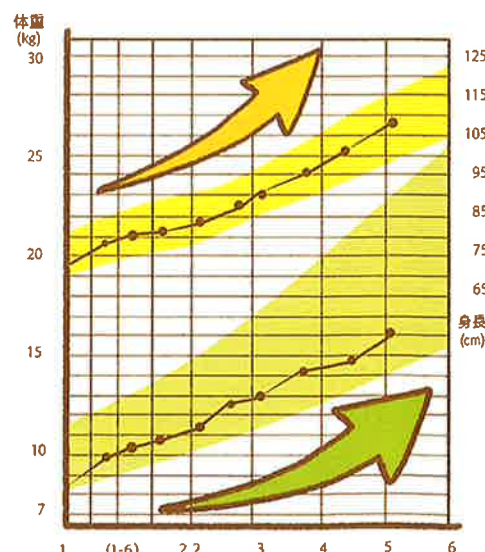
母子健康手帳は、小学生になると使う機会が少なくなりますが、お子さまにとっては大切な「健康の履歴書」です。将来、留学や仕事などで予防接種の接種歴が必要になることがありますので、保管場所を決め、大切に保管しておきましょう。

成長曲線でお子さんの成長を「見える化」しましょう

今年度は、コドモンアプリへ移行したことで、身体測定の結果をグラフで確認いただけるようになりました。さらに詳しく体の成長を知る方法として、成長曲線というものがあります。母子健康手帳や育児アプリなどで確認できますので、記録してみましょう。

成長曲線とは？

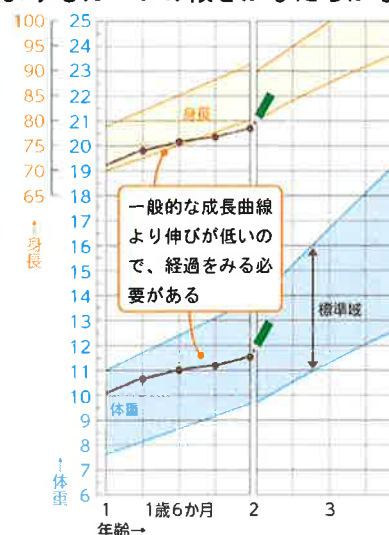
成長曲線は、縦軸に身長と体重、横軸に年齢（月齢）をとったグラフです。それぞれの年代の育ちの目安が帯状に示されています。



どんなことがわかるの？

グラフにすると、成長曲線に沿って順調に増えているか見えてきます。測定値が平均値でなくても、お子さんの成長カーブが成長曲線のカーブに沿って育っているなら問題ありません。

成長曲線よりもカーブの傾きがなだらかな場合、成長障害のサインである可能性があります。



心配な時、どうすればいい？

子どもの測定値は、立って測るか横になって測るかなどの、ちょっとしたことで影響を受けます。長い目で変化を見守りましょう。また、子どもの成長には食事や睡眠が大きくかわります。まずは食事や睡眠のバランスをチェックしましょう。

それでも心配な時には、自治体の健診や、かかりつけ医に相談しましょう。

身長が高い・低いは個性！
伸びるのが早い子も
遅い子もいます。
身長と体重のバランスが
大切です。

