

ほけんだより3月

令和5年3月 石畑保育園

「雪が解けると何になりますか？」という問いかけがあります。正解は「水になる」…それも一つの正解ですが、もう一つ答えがあります。それは「春になる」。雪が解け、動物や植物がいっせいに動き出す時期が来ました。みなさんも4月から新しいスタートが切れるように、今から準備を始めましょう。

がんばったみんなにハグを！

1年間、たくさんがんばった子どもたち。ぜひ、おススメしたいスキンシップが「ハグ」です。

ハグでこんなにいいこと

- ・リラックス効果
- ・ストレス解消
- ・幸福感や安心感がアップ

なぜハグがいいの？

ハグをすると「幸せホルモン」と呼ばれるオキシトシンを始め、ドーパミンやセロトニンなど、ポジティブな気持ちになるホルモンがたくさん出ます。おかげで呼吸が深くなり、体がほぐれてリラックスできるのです。

ハグを30秒すると、ストレスの30%が軽減されたという研究も。さらに、ハグをした人への愛情も深まるそうですよ。



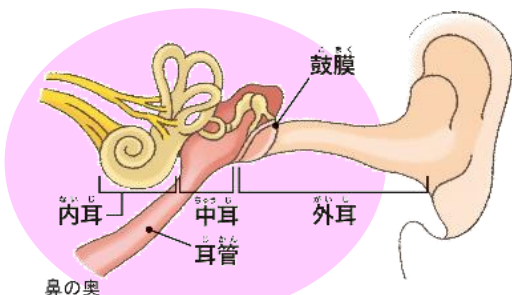
大きくなったぞ～

3月の保健行事

- ・3月7日（火）0歳児健診
- ・発育測定予定日

ひよこ（7日）あひる（13日）
りす（15日）うさぎ（14日）
ぱんだ（14日）きりん（14日）
★発育測定日は都合により変更になります。ご承知ください。

「3月3日」耳の日に寄せて



「3」は耳の形に似ていることなどから3月3日は「耳の日」と言われています。耳は、音を聞いたり、体のバランスを感じ取ったりする大切な器官です。子どもの耳ならではの特徴を知って、耳を守りましょう。

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。こどもは大人に比べて耳管が短く、傾きがなだらかなため、鼻のウイルスや細菌が耳管を通して中耳に入りやすく、中耳炎を起こしやすいのです。

➡ 鼻水を放っておかない！



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。

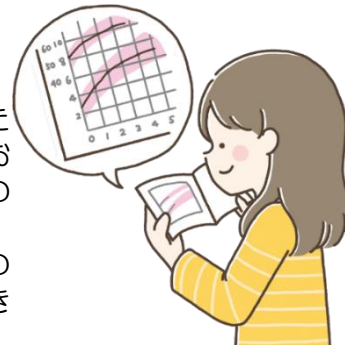


➡ 困ったら耳鼻科で相談しましょう

成長曲線でお子さんの成長を確認しましょう

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。横軸は、0歳代は1か月おきに、1歳代は3か月おき、2歳以降は半年おきに目盛りが取ってあります。2歳までの目盛りが細かいのは、それだけ子どもの成長が著しいからです。

体の成長は、心身の発達と深い関係があります。身長と体重の育ちを成長曲線で追っていくことで、万が一、問題が生じたときにも早く見つけられるのです。



身長が高い・低い個性！
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！



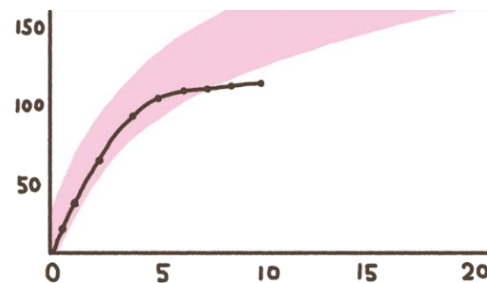
どんなことがわかるの？

成長曲線には、それぞれの年代の育ちの目安が帯状に示されています。このカーブが、標準的な子どもの発達を示しています。

よく、成長曲線で子どもの身長と体重を調べて、「同年代の子どもと比べて大きい小さいか」を気にする人がいますが、大切なのは、お子さんの成長カーブが、成長曲線のカーブと合っているかどうかです。

注意が必要な時って、どんな時？

成長曲線に数値を記録したときに、成長曲線のカーブと、お子さんの成長の記録が平行に進んでいるかどうかチェック。成長曲線と平行に伸びていれば成長に問題はないでしょう。ところが、成長曲線よりも傾きがなだらかな場合は、成長障害のサインである可能性があります。



心配なとき、どうすればいい？

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、食事のバランスや生活リズムなどをチェックしましょう。生活改善に取り組んでも身長や体重の育ちが改善しないときは、かかりつけ医に相談しましょう。

一年間ありがとうございました

保護者の皆様、お仕事、家事、育児と1年間本当にお疲れさまでした。きっと日々の子育ては可愛く楽しいけれど、時間に追われ急な体調変化など、大変なことがいっぱいだったのではないのでしょうか。それでも皆様の愛情とご苦労が実り、お子さまたちは、この1年で体も心も立派に成長されました。また、今年度の保健衛生に関しては、「ワクワク楽しく保健指導」を目標に、「保健だより」の他、「保健通信」を通して園での様子を発信させていただきました。至らぬ点も多々あったことと思いますが、皆様のご理解とご協力により今年度を終わられることに感謝致しております。きりん組さんは、小学校に進学し、新しい環境の中でも益々心身共に健康でのびのびと成長されることを願っております。来年度も在園されますご家庭の皆様は、引き続きよろしくお願い致します。

