

2023 (R5) 年度



たかさご保育園

## 3月の保健だより

少しずつ寒さも和らぎ、春の陽ざしを感じられるようになりました。子ども達はこの一年で心も体も大きく成長し、とてもたくましくなりました。

4月から進学・進級を元気にスタートできるように、今から食事や睡眠などの生活リズムを整えていきましょう。

### ～保健行事～

・0才児健診 3月12日(火) 14時30分～ 嘱託医 吉崎医師

### ～3月3日は「耳の日」～

耳は音を聞いたり、体のバランスをとったりする大切な器官です。子どもは咽頭と中耳をつなぐ耳管が、大人と比べて短く太く平行に位置しているため、風邪などの感染症から、耳のトラブルを起こしやすい傾向にあります。早く対応できるよう日頃からよく観察しましょう。

**急性中耳炎**…中耳(鼓膜の内側)に、鼻やのどから細菌・ウイルスが入って炎症を起こし、膿がたまる病気です。風邪の鼻やのどの炎症に続いて起こることが多いです。耳の後ろ側が赤く腫れて耳が持ち上がっている状態は急性乳様突起炎といい、早急に治療が必要です。注意しましょう。

症状 ・耳の痛み ・発熱 ・耳だれ  
・機嫌が悪い ・耳をよく触る



**滲出性中耳炎**…鼓膜の奥に液体(浸出液)がたまる病気で、3-10歳に多く見られます。発熱や痛みがなく、聞こえにくいことが唯一の症状のため発見が遅れる場合があります。急性中耳炎が完全に治りきらず、鼓膜の内側に膿が残って起こることがあります。

症状 ・何度読んでも返事しない ・テレビの音量が大きい  
・耳が聞こえにくくなる ・耳をよく触る ・いつも首をかしげている

### 耳を守るために…

- ・鼻をすすらず、かむ習慣をつける
- ・鼻水はゆっくり片方ずつかむ。
- ・耳の近くで大きな声や音を出さない
- ・耳をたたかない
- ・耳掃除は綿棒で外耳道をふき取る程度に行う

### ～成長曲線でどんなことが分かる?～ ※年度末に配布します

① 描かれている帯は子どもの発育の大まかな目安

日本では、厚生労働省が約 10 年ごとに乳幼児の身体発育を調査し、成長曲線を作成しています。帯の中に各月齢の 94% の児の値が入ります。(成長曲線の色のついた範囲、もしくは一番上と一番下の線は、それぞれの月齢児 100 人を計測して小さい順に並べ、4 番目から 97 番目までの児)

#### ② 帯の中に入らないと問題なのではない

帯の中に入っていることが大切なのではなく、帯の中、あるいは外側のどの辺りにいるのかを確認し、その子なりの発育をしているかを確認することが大切です。

#### ③ 曲線のカーブにそって発育しているか

帯からはずれているけれど、成長曲線のカーブにそって身長も体重も増えているようなら、それが“その子なりの発育”ということになります。

#### ④ 成長曲線の記入で病気を早期発見できることもある

成長曲線はあくまで目安なのでこだわりすぎることはありませんが、何か病気があったときに早く見つけることができるかもしれないので、継続的に記録することは大切です。たとえば、成長ホルモンの不足や甲状腺ホルモンの不足などは、ある時期から身長が伸びなくなることで発見されます。成長曲線をつけておくと、何か心配があるときに、それをもって医療機関に相談に行くことで、医師に状況を伝えることができます。

