



# ほけんだより3月



めぐみの木病児保育室

3月になり、少しずつ春めいてきました。たくさんの思い出と共に、心も身体も大きく成長した子供たち。あっという間に1年も終わりに近付いています。病気や怪我に気を付け、残りの日々も楽しく過ごしましょう。

## お子さんの成長、「見える化」しましょう

3月は1年の総まとめの時期です。新年度に向けて準備が忙しい時期ですが、この1年でお子さんがどのくらい成長したのか、母子手帳を開いて振り返りをしてみましょう。

### ～母子手帳、保管場所は決まっていますか～

定期健診や予防接種が落ち着くと、母子手帳を使う機会はぐっと減りますが、母子手帳は大切な健康の記録です。将来、留学や仕事などで予防接種の接種歴を見るなど、必要な場面があります。6歳以降も保管場所を決めて、大切に保管しておきましょう。また、日本脳炎Ⅱ期や子宮頸がんワクチンは小学生や中学生になってから受けるので、受け忘れがないか時々見返してみましょう。

### ～身体発達曲線に計測値を記録していますか～

身体発達曲線には、子供の身長と体重の育ちの目安が載っています。ここに園や健診などで計測した身長・体重の数値を記入し、線で結んでみましょう。成長曲線の目安とお子さんの測定値のグラフが平行に伸びていれば、順調に成長していることが見えてきます。

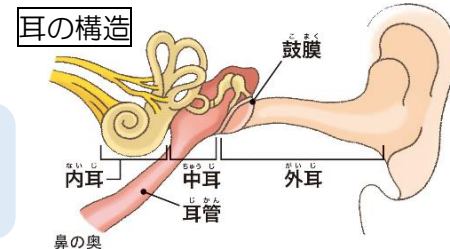


測定値を記入すると、つい「同年代の子供に比べて大きいか、小さいか」に注目しがちですが、大切なのは経過とバランスです。少し大きめでも、小さめでもカーブの度合いに沿って育っているなら問題ありません。身長・体重の測定値はちょっとしたことでも影響を受け、誤差が生じてしまうので長い目で成長を見守りましょう。成長のカーブが著しくなだらかな時は、かかりつけ医に相談してみましょう。



## 耳掃除のおはなし

3月3日は耳の日です。耳は音を聞いたり、体のバランスを感じ取ったりする大切な器官です。耳には自浄作用があり、溜まった耳垢は自然に外側に排出されるようになっています。しかし、耳垢が塊を形成して、外耳道をふさいでしまうこと(耳垢塞栓)があり、体質的に湿ったタイプの耳垢が出る人は注意が必要です。



耳垢腺や皮脂腺からの分泌液と鼓膜や外耳道の古くなった皮膚や埃が混ざったものが耳垢です。

子供の場合、耳の穴が小さくて中が見えにくいことに加え、耳の中の皮膚は敏感であるため、耳掃除を嫌がる場合が多いです。子供が嫌がって動いてしまい、耳の中を傷つけたり、兄弟児が抱き着いてきて、耳かきが押されて鼓膜が破れたりする事故も起きています。耳掃除を怖いと感じる保護者の方も多いのではないのでしょうか。

普段の耳のケアは、お風呂上りなどに、耳の穴の入り口を綿棒でぬぐうだけでも大丈夫ですが、子供が『何度も聞き返す』『近距離で会話をしているのに大声で話す』『後ろから呼びかけると返事をしない』といった様子はありませんか？耳垢が詰まっていて、聞こえにくくなっているのかもしれない。

聞こえが悪い状態が続くと、言葉の発語や発音にも影響が出てきます。耳掃除に困った時は、耳鼻科を受診して、耳垢を取ってもらいましょう。耳掃除のために、耳鼻科を受診するのは珍しいことではありません。

