



ほけんだより3月



3月になり、少しずつ春めいてきました。あっという間に1年が過ぎ、進級・新学が近づいています。4月から新たな気持ちでスタートがされるように、残りの日々も病気やケガに気を付け、楽しく過ごしましょう。

何だか機嫌がよくない…耳が変？

3月3日は「耳の日」です。耳には、「音を聞く」以外にも「体のバランスをとる」という大事な働きがあります。子どもは風邪などの感染症がきっかけで、耳のトラブルを起こすことがしばしばあり、早く対応することが大切です。また、大切な耳を守るために、普段の生活習慣も見直してみましょう。

耳の異常のサイン

子どもの鼻水を放っておくと、ウイルスや細菌が繁殖し、耳管を通して中耳に侵入し、中耳炎を起こすことが良くあります。発熱や風邪症状に加えて

- しきりに耳を触る、頭を振る
- 耳に触れられると嫌がる
- 耳だれがある



がある場合は急性中耳炎を起こしている可能性があります。放置すると、手術が必要になったり、難聴の原因になったりするため、早めに耳鼻科を受診しましょう。

【始めよう！耳に良いこと】

- ・鼻水は吸い込まず、かむ習慣をつける
- ・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、綿棒で拭きとる程度にする
- ・鼻水は、やさしく片方ずつかむ



※月齢が低く、鼻をかむことが出来ない場合は、鼻吸引器(吸引機)で吸ってあげましょう。真似っこ遊びが出来るようになってきたら、鼻をかむ練習を始めてみましょう。

好き嫌いを減らして、丈夫な体をつくろう

年度末の3月は、1年の総まとめの時期です。乳幼児期は一生で成長が最も速い時期なので、1年前と比べると身長も体重も増加し、グーンと大きくなったことかと思えます。しかし、「何を食べて大きくなったのか」が丈夫な体を作る上で、とても大切なことです。

骨には「体を支える」「大事な臓器を守る」「カルシウムの貯蔵庫」という役割がありますが、近年、子どもの骨折が増加しているのは、ご存じですか？30年前と比べると、幼児は横ばいですが、小学生から高校生では1.5倍にもなっているそうです。骨折が増加している原因として、子どもの食生活の変化や運動不足、日照不足などにより、骨が弱くなっている可能性が指摘されています。子どもの骨を強くするためには、カルシウム・ビタミンD・ビタミンKの摂取が欠かせません。各栄養が多く含まれている食材は、以下の通りです。好き嫌いせず、食べられていますか？



カルシウム	牛乳、乳製品、小魚、干しエビ、小松菜、チンゲン菜、大豆製品など
ビタミンD	鮭、うなぎ、サンマ、メカジキ、イサキ、カレイ、しいたけ、きくらげ、卵など
ビタミンK	納豆、ほうれん草、小松菜、ニラ、ブロッコリー、サニーレタス、キャベツなど

苦みや酸味のあるものが苦手…という子は多いですが、成長と共に、苦みに対する反応は薄れていく場合が多いです。チーズやケチャップなどの好きな味付けにしたり、子どもと一緒に調理したり、買い物や家庭菜園などで食材に触れたりして、少しずつ食べられるようになるといいですね。

