



ほけんだより3月



めぐみの木病児保育室

卒園、進級おめでとうございます。4月の頃に比べると、心も体も大きく、たくましく成長したお子様達。あっという間に1年も締めくくりの時期となりました。ケガや病気に気を付け、残りの日々も楽しく過ごしましょう。

母子手帳で健康面の振り返りをしましょう

母子手帳を使うのは主に6歳までですが、お子さんにとっては大切な「健康の履歴書」です。将来、留学や就職などで予防接種や病気の記録を見るなど、必要な場面があります。家族で保管場所を決めて、必要な時に困らないようにしておきましょう。



予防接種、受けそびれはないですか？

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、日本脳炎やMR(麻疹・風しん混合)などの追加接種があります。追加接種を受けないと、十分に免疫がつかまず、定期接種に関しては公費(無料)で受けられる対象年齢の期間が決まっています。誕生日や入学・進級時など定期的に母子手帳を見直して、予防接種の受けそびれがないか、確認しましょう。

病気や入院、手術の記録をしていますか？

母子手帳には、保護者自身が記入する「今までにかかった主な病気」のページがあります。生涯にわたる大切な情報になるので、『水ぼうそう、風しん、麻疹、おたふく風邪などの感染症』、『喘息やアトピーなどのアレルギー疾患』、『入院や手術などの大きな病気をしたとき』は、年月日(年齢)と共に、治療の経過をしっかりと記入するようにしましょう。

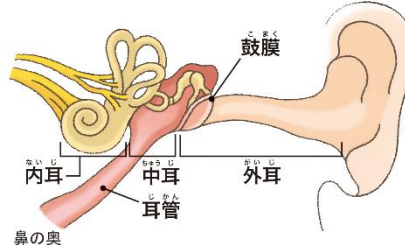


成長曲線に育ちを記入していますか？

身長と体重の伸び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ることが出来ます。園や健診で身体測定をしたときは、結果を記載し、お子様のカーブが成長曲線の目安と合っているか、確認しましょう。「同年代の子と比べて大きいか、小さいか」ではなく、その子自身の身長と体重のバランスや成長の度合いをよく見るようにしましょう。

3月3日は耳の日です

耳は音を聞いたり、身体のバランスを感じ取ったりする大切な器官です。子どもならではの特徴を知って、耳を守りましょう。



中耳は耳管という管で、鼻の奥へとつながっています。子どもの耳は、大人に比べて耳管が短く、傾きがなだらかなため、鼻の中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。

子どもが急性中耳炎を起こすのは良くあることですが、治りきらないと、難聴の原因になることがあります。聞こえの異常は、言葉の育ちにも影響するので、発熱・風邪症状に加えて、しきりに耳を触る、頭を振る、耳に触れると嫌がるなどのサインがあれば、早めに耳鼻科を受診しましょう。

大切な耳を守るために、鼻をかむ習慣をつけよう

大人にとっては簡単なことでも、小さな子どもにとっては、鼻から息を吹き出すこと自体が難しいものです。真似っこ遊びが出来るようになったら、繰り返し練習をして、鼻をかむ習慣を身につけましょう。

鼻から息を吹いてみる



片方をふさいで吹いてみる



「お鼻から、フーンって吹いてみて」「真似っこして揺ら揺らできるかな」など声をかけ、まずは鼻から息を吹き出す練習をします。鼻から息を吹けるようになったら、片方の鼻をふさいで、優しく息を吹くように声をかけます。上手になったら、ティッシュを当てて片方ずつ鼻をかんでみましょう。