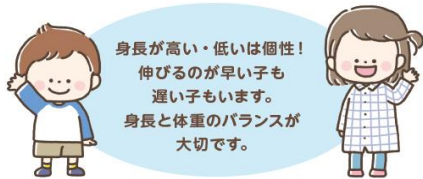




今年度も残すところあと1か月となりました。1年前を思い起こし、子どもたち一人一人の表情、行動にあらためて大きな成長を実感しています。新級・進学を控えて気持ちが不安定になるお子さんもいます。お子さんの様子を見ながら、生活習慣を整え、新学期を元気に迎えましょう。

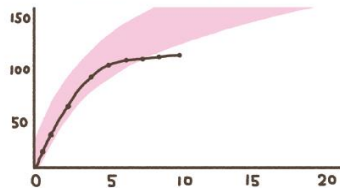
成長曲線でお子さんの成長を確認しましょう

この1年間でお子さんがどのくらい成長したか、体重と身長を記録を母子健康手帳などの身体発達曲線に記載してみましょう。体の成長は、心身の発達と深い関係があります。身体の育ちを成長曲線で追っていくことで問題が生じた時にも早く見つけられます。



注意が必要ときってどんなとき？

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け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。



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。

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。

注意！子どもの耳のトラブル



外耳炎 (主な症状) 耳の痛み、かゆみ、聞こえが悪い など

耳の入口から鼓膜までの間(外耳)に起こる炎症です。耳垢がたまりすぎて発症することもあるが、逆に耳掃除の際についた傷から感染することもあります。耳かきのしすぎにもご注意ください。



中耳炎 (主な症状) 耳の痛み、耳だれ、聞こえが悪い、発熱 など

子どもは鼻と耳を繋ぐ管が太く短いため、感染症をきっかけに中耳炎を発症することが多いです。風邪の後に耳を気にするそぶりがあるときは要注意です。

子どもは言葉を「聞いて」覚える 難聴は早期発見が鍵

小さな子どもは、周りの大人が話す言葉を聞いて真似をしながら、徐々に言葉を覚えていきます。また、音の刺激は、聴覚の発達自体にも影響が大きく、いろいろな音に触れられる環境づくりも大切です。こうした音の経験をたくさんしていくためにも、子どもの難聴は早期発見が非常に重要です。

難聴がある赤ちゃんは、約1,000人に1人とも言われます。意外と多いと感じられるのではないのでしょうか。また、新生児期以降に難聴が発生することもあります。呼びかけや音への反応が鈍いなど気になる様子を見つけたときは、迷わず耳鼻科を受診してください。



生活リズムを身につけよう

入園、進級などで新しい環境に入る春は、生活リズムを見直すチャンスです。よい生活リズムを身につけることが、健康に過ごせる基本。ぜひ実践してみてください。

- ①早寝早起きを意識して 眠りは日中の疲れをいやし、成長ホルモンを分泌させて脳や体の発育を促します。お子さんが夜遅くても9時までは寝て、朝は7時までに起きるように促してみましょう。
- ②朝ごはんを食べよう！ 朝ごはんを食べないと、ぼーっとして、活力がわいてきません。元気の源となる朝ごはんは必ず食べましょう。
- ③つんちは済んだかな？ 朝ごはんを食べると、腸が刺激されて動き出し、排便を促します。ごはんの後はうんちタイムをとり、トイレに座りましょう。

3月9日はサンキューの日

ありがとうカード

友だちや先生、家族に1年間の「ありがとう」の気持ちを書いて渡してみよう。



- 一緒に遊んでくれて「ありがとう」
- いつもごはんを作ってくれて「ありがとう」

お知らせ

0歳児健診の予定
3月7日(木) 9:15~

予防接種 打ち忘れはありませんか？

予防接種の間隔が空いてくると、追加接種などを忘れてしまうことも。免疫が十分につきませんので、受けそびれに注意しましょう。

予防接種が済みましたら、園での把握のため、連絡帳やシール帳への記入にご協力をお願いします。

ありがとうカード

_____さん

_____より

今年度も「ありがとう」があふれる1年に