

2月は、雪が降ったりとても寒い日が続きました。日差しが段々と暖くなり、ようやく春の気配を感じられるようになってきました。季節の変わり目は自律神経が乱れやすく、大人も子どもも体調を崩しがちです。食事、活動、睡眠の生活リズムを整えていきましょう。

早いもので、今年度も残り1ヶ月となりました。元気いっぱい過ごしたいですね。

今月の感染症
新型コロナウイルス感染症…1名

3月3日は「耳の日」

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。子どもならではの特徴を知って、耳を守りましょう。

早く発見

知って防ごう

聞こえのトラブルと耳のけが

音を聞く力は、言葉を覚えコミュニケーションの力を育てるうえで欠かせません。

小さな子どもは、「聞こえにくい」ことに気づきにくいので、

周囲の大人が、子どもの耳や聞く力に目を配りましょう。また、耳は「子どもが異物を詰める」「耳掃除でけがをする」などのトラブルも多いので注意しましょう。

聞こえの悪いサインに注意しましょう

後ろから呼んでも
反応しない



テレビを近くで見たり、
音を大きくしたり
するようになった



これらは、耳の聞こえが悪くなっているサイン。耳鼻咽喉科などでチェックしてもらおうと安心です。

耳掃除は無理しないで

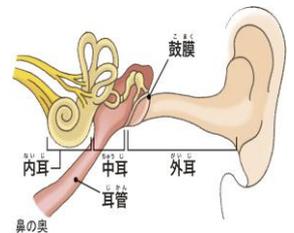


耳の中の汚れや耳あかは、自然に外に送り出されるので、入り口付近を綿棒などで拭うだけでもきれいになります。耳掃除は、明るい場所で、周囲にほかの子どもがいないときにしましょう。

子どもの耳は

○中耳炎になりやすい

中耳は「耳管」という管で、鼻の奥とつながっています。子ども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。



○耳掃除が大変

耳の中の皮膚は敏感なため、子どもが動いて耳の中を傷つけてしまうこともあります。

耳あかがたまっているのに、耳掃除が難しい時は耳鼻咽喉科で診てもらいましょう。そのほうが安全です。

鼻スッキリで気持ちもスッキリ!

鼻の健康は 全身の健康を守ります

鼻には、「吸い込んだ空気を温め、加湿する」「匂いを感じる」「声を響かせる」など、たくさんの役割があります。風邪などで鼻が詰まっていると、これらの働きが損なわれるだけでなく、眠りが浅くなったり、赤ちゃんではミルクの飲みが悪くなったりと、さまざまな影響が出ます。

また、鼻と耳は「耳管」でつながっているため、はなを強くかむと、鼻の中のウイルスなどが中耳に運ばれ、中耳炎を招くおそれもあります。はなのかみ方を教え、鼻をスッキリさせましょう。

鼻水は片方ずつ、 優しくかませましょう

ティッシュペーパーを鼻に当て、片方の鼻の穴をふさぎ、「フーン」と鼻から息を出すよう促します。



鼻水がつかないように、かんだ面を内側にして折り畳み、もう一度かませます。

ティッシュペーパーを捨てたら、手に付いた鼻水を洗い流します。



衣がえ サイズもチェック！

0～4歳までは、一生で最も成長が速い時期。衣がえのついでに、衣服や靴のサイズをチェックして、きつくないか確かめましょう。また、ズボンのすそが長すぎると転びやすいですし、そでが長いと、転んだときにとっさに手をつきにくいことも。子どもの体格に合わせて、縫い止めてあげましょう。

体を動かしてチェック

身長だけでなく、体に合っていることも大事です。しゃがんだときに、おしりや太ももがきつくないか、腕を上げたときに肩がきつくないかもチェックしましょう。



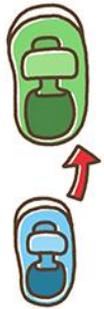
● 身長がこんなに伸びる！

0歳から1歳まで	約25cm
1歳から2歳まで	約10cm
2歳から3歳まで	約8cm
3歳から4歳まで	約7cm

公益財団法人母子衛生研究会『子供の成長・発達』より

靴も忘れずに

子どもの足は1年で約1cm大きくなります。靴がきついと足の成長を妨げますし、ゆるすぎると転ぶ原因に。誕生日や年度末を目安に靴が足に合っているかチェックしましょう。



先日のアンケートより、『指しゃぶり』について知りたいと要望がありました。

指しゃぶりについて

指しゃぶりについては、様々な見解があるかと思いますが、歯が生え始めると歯並びに影響がないか心配になりますね。

赤ちゃんにとっては、自分の意志で手が動くようになってからの楽しい遊びのひとつです。自分で物をつかめるようになり、歩くようになり、いろいろな遊びを覚えていく中で、自然としなくなることが多いようです。

3歳くらいまでの指しゃぶりは、特に心配する必要はないようです。ただ、2～3歳くらいになったら、やめることができるように工夫を少しずつ始めてみるのがいいかと思います。

- 何か興味を持てるものや集中できる遊びを！
積み木やブロックなど指を使った遊びや、外で体を使って、エネルギーを発散させる遊びをしましょう。
- 絵本の読み聞かせやスキンシップをとる！
満足するまで絵本を読んであげる。添い寝をして手を握りながら話をすることで安心して眠れます。

歯並びが気になる場合は、小児歯科医に相談しましょう。
無理強いせずに、焦らずゆっくり自然に指しゃぶりを卒業できるといいですね。

※ 指しゃぶりをしていると感染症になりやすいのか、という質問がありました。
調べてみましたが、そういうデータはないようです。



ルクミーでの感染症情報について

園児が感染症と診断された時に、感染症名と人数、クラスをお知らせしていましたが、子ども達は遊戯室や廊下、各部屋に入って一緒に遊ぶこともあり、また個人情報保護の観点から、今後クラス名は記入しないことにします。よろしくお願ひします。