

3月のほけんだより

2024年3月1日
ハレルヤ保育園

少しずつ日が長くなり、日中暖かくて気持ちのいい日が増えてきました。みんなはこの一年間で、身長が伸びたり、体重が増えて大きくなりました。できなかったことも、たくさん出来るようになりました。毎日の生活の中で、子どもたちの変化を見守って行きましょう。

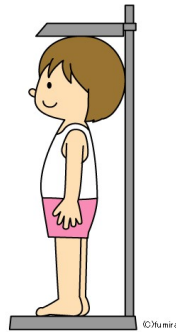
健やかな成長のために・・・大切な食事・睡眠・運動

子どもの成長・発達によってバランスの良い食事をとること、よく眠ること、運動や遊びで体を動かすことはとても重要です。また、幼児期は生活習慣の基礎を身につける大切な時期です。規則正しい生活を心がけてください。



個人差の大きい子どもの成長

子どもの身長は個人差が大きく、同じ年齢でも生まれた月により差があります。身長が低めの場合でも、毎年順調に伸びていけば、心配はありません。同じ年齢でも何月に生まれたかによって数センチの差があることを知ったうえで身長の高さを判断する必要があります。



幼児期にぐーんと大きくなる子ども

背がもっとも大きく伸びる時期は、生まれてからの一年間と思春期です。身長 50 cm の新生児は、一年間で約 1.5 倍の 75 cm ほどになります。その後、伸びる速度は落ちますが、4 歳頃には新生児の約 2 倍の 100 cm ほどになります。4 歳からは年間約 5~6 cm 程度伸びると言われます。身長の伸び方に不安がある場合は、かかりつけの小児科や成長障害を診療している施設に相談してみてください。

予防接種の接種もれはありませんか？

3月1日～7日までの7日間は「子ども予防接種週間」です。

生まれたばかりの赤ちゃんには、お母さんから免疫物質が移行しています。しかし、お母さんからの免疫の量はだんだん下がり、1歳までにはゼロになります。免疫の量が下がると、さまざまな病気にかかりやすくなります。人が病原体に感染して自分で免疫をつくることは自然なことですが、感染は子どもにとって大きな負担であり、脳炎などの重篤な合併症の危険も伴います。このため、ワクチンで防げる病気「VPD」に関しては、生後2カ月から順次予防接種を行い、子どもたちの命を守っています。「0歳代は育休中で順調に打っていたのに、1歳以降は職場復帰して忙しくなり、つい忘れる」といった話をよく聞きます。接種忘れがないか、母子手帳の記録をいま一度見返してください。



3月3日は耳の日です

普段の「耳掃除」はどのように行っていますか？ 耳の穴は皮膚が薄く、無理矢理に掃除をするとすぐに傷がつきやすく、外耳炎になる可能性があります。耳には耳垢を自然に外へ出そうとする働きがあるので、自然に耳の入口に出てきます。傷つけないように、掃除のし過ぎは気をつけ、やさしく掃除をしましょう。耳垢が気になる時は、専門医に任せましょう。



2月の感染症報告 (2/1~29 現在)

RSウイルス感染症	2名
インフルエンザ	2名
ウイルス性胃腸炎	1名