

ほけんだより 3月号

寒さがやわらぎ、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、大人も子供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。

「耳掃除」うまくできていますか？

「耳掃除」が「耳あか取り」だけになっていませんか？

耳掃除は気をつけていても、耳の後ろや耳のみぞは見落としがち。お風呂で洗う習慣をつけましょう。

また、耳には「耳あか」を外に排出する

仕組みがあります。耳あかを取ろうとしてかえって耳の皮膚を傷つけることもあるので、耳の穴の入り口に近いところにある大きな耳あかを取り除くだけで大丈夫です。

耳のみぞもしっかり拭いて

子どもの耳は小さく、みぞの中に汚れがたまりがち。お風呂上がりに綿棒などでやさしくふいてあげましょう。



耳の中に水分が残らないよう、指にタオルを巻いてふき取って。

耳の後ろの洗い残しに気をつけて

耳の後ろはすすぎにくいので、体を洗うときではなく、髪を洗うときに、ついでに耳の後ろまで洗う習慣をつけましょう。



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切です。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。

