



# 3月のほけんだより



アソカ保育園  
看護師 瀬之口 育代

寒さがやわらぎ、春の気配を感じられるようになりました。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くずしがちです。食事・活動・睡眠の生活リズムを整えていきましょう。2月は、感染症の報告はありませんでした。

## 「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かかえ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。

### ● 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

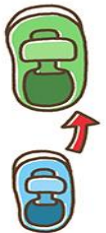
### 体を動かしてチェック

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。



### 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。



## 3月の休日急患診療機関

3日	柳田病院 22-4862	宮永病院 22-2015	隅病院 62-1100	もりやま脳神経外科 21-6888	橋病院 23-7236	もりぞの耳鼻咽喉科 36-6036
10日	久保原田中医院 22-7700	都城在宅医療クリニック 58-9808	大岐医院 57-2025	たかお浜田医院 22-8818	寺本整形外科医院 22-1171	武田産婦人科医院 22-0336
17日	山内小児科医院 22-0048	坂元医院 22-0360	大橋クリニック 37-0539	川畑医院 46-3225	石井皮膚科医院 23-4588	小山田眼科医院 22-0710
20日	たけしたこども医院 51-0005	田口循環器科・内科クリニック 24-0600	園田光正内科医院 38-5115	柳田病院 22-4862	速見泌尿器科医院 24-8344	吹上耳鼻咽喉科医院 21-4133
24日	はしぐち小児科 24-5500	すみクリニック内科・循環器内科・小児科 36-7701	ホームクリニックみまた 52-1348	山路医院 64-3133	よしかわクリニック 23-9384	西元眼科医院 25-8888
31日	ふくしまクリニック 46-5001	ゆうクリニック 46-6100	佐々木医院 62-1103	とまり内科外科胃腸科医院 52-1135	いのまた整形外科クリニック 36-6272	よした眼科クリニック 77-8817