

ほけんだより 3月号

新渡戸文化学園
保健室 坂口・小島

たくさんの思い出でいっぱいとなった1年も締めくくりの時期になりました。4月の頃に比べ、心も体も大きく成長した子ども達。4月から新たな気持ちで新年度がスタート出来るように、今から生活習慣などをしっかり見直していきましょう。そして年長のゆりぐみ・ばらぐみの子ども達はもうすぐ卒園。寂しくなりますが、成長した子ども達が元気に巣立っていく姿を見守っていきたいと思います。

耳のお手入れ出来ていますか？

耳のお手入れと言われたら、耳垢を取るだけになっていませんか？耳垢を取る以外にも、耳の溝や耳の後ろの手入れもあります。お風呂の時にケアをする習慣を作りましょう。また、耳掃除をする際、つい奥まで掃除しようとしていませんか？耳には耳垢を外に排出しようとする仕組みがあります。無理に耳垢を取ろうとすると耳の皮膚を傷つける事もあるので、耳の穴の入口付近にたまった耳垢を取り除くだけで問題ありません。

～耳の溝のお手入れ方法～

子どもの耳は小さく、耳の軟骨付近の溝に汚れが溜まりがちです。お風呂上がりに、綿棒で優しく拭き取りましょう。また、耳の中に水分が残らないよう、指にタオルを巻いて水気を拭き取りましょう。



耳の後ろの洗い残しに注意！

耳の後ろは、洗い忘れたり、すすぎにくくシャンプーの泡などが残りがちになります。髪を洗う時に、耳の後ろまできれいに洗う習慣をつけましょう。



もっと大きくなろう！

お子さんは日々成長しています。成長するためには、骨と筋肉はとても大切！丈夫な骨や筋肉を育てましょう。

骨や筋肉を育てるには

○好き嫌いせず、様々な種類の物を食べるようにしましょう

乳製品(チーズ・牛乳など)・小魚・鮭・納豆・ほうれん草・小松菜・納豆などは骨を強くするためによい食材とされています。

○体をたくさん動かして遊びましょう

骨や筋肉に刺激を与える事は、丈夫な骨や筋肉を育てるために大切です。外でたくさん体を動かして遊びましょう。

骨は、大人になってから育てる事は出来ません。子どもの時にバランスのよい食事や運動をする事で、大人になってからも、丈夫な骨のままでいる事が出来ます。



新年度に向けて

お子さんの衣服や靴を確認しよう

乳幼児期(特に0～4歳頃)は、一生で最も成長が速い時期です。新年度に向けて衣服や靴のサイズを確認しましょう。また新しい服もサイズが大きすぎないか(手が袖に隠れる・ズボンの裾が長い・靴がブカブカなど)確認しましょう。大きすぎる衣類はケガの原因になりますので、サイズの合う物にする、裾上げなどしてサイズをあわせましょう

～確認するポイント～

・体を動かしてみ確認しましょう

身長だけでなく、お子さんの体に合っている事も大切です。しゃがんだ時にお尻や太ももがきつくないか、腕を上げた時に肩がきつくないかも確認して衣類を選びましょう。



・靴のサイズも確認しましょう

子どもの足は、1年で約1cm大きくなります。靴がきついと、成長の妨げや足を痛める原因になります。反対に緩すぎると上手く歩けず、転倒の原因にもなりますので、定期的にお子さんの靴を確認しましょう。

