

保健目標
みんなで成長を
喜びましょう

ほけんだより

第 421 号 令和 5 年 3 月 1 日 光明第六保育園

外遊びやお散歩が心地よい季節になりました。子どもたちはこの1年で、見違えるほど大きく、心身ともにたくましくなりました。これからもひとりひとりのペースで成長していく姿を見守っていきます。ご家庭でも、お子様と一緒に成長を振り返り共有してみましょう。新たな発見が得られるかもしれません。



いのちのおはなし

道組さんを対象に毎年『いのちのおはなし』という活動をしています。

今年度は2月に保護者の方にもご参加いただき、お子様と一緒に命の大切さについて、見て聞いて体験していただきました。

命の始まりの大きさを色画用紙に開けた針の穴で知り、保護者様からの手紙で、生まれてくる時のエピソードや名前の由来など、自分達のルーツについても知ることができ、親子での関わりを楽しんで参加していただけたようです。

これからも保健では、様々な活動を通して自分達の体や健康について興味や関心が持てるように実施していきたいと思います。

今回は、その様子を写真にてご紹介いたします。

3月3日は^{みみ}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。適切なケアで、耳を守りましょう。

ホームケアのポイント

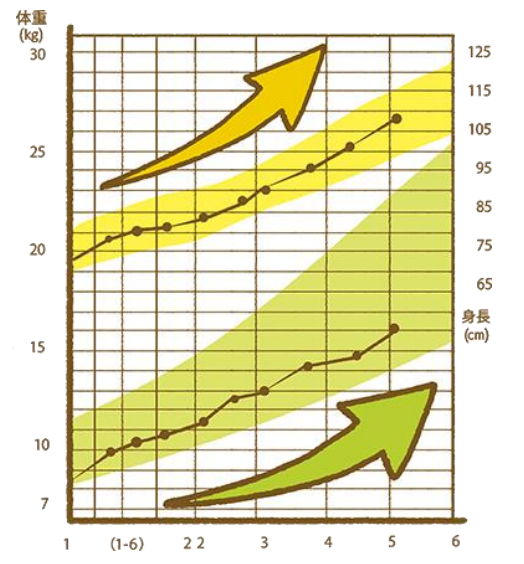
- ・耳垢が気になる時は、耳鼻科を受診する（保険適用）
- ・お家での耳掃除は、耳の穴の入り口まで！
- ・優しく綿棒でぬぐうだけでOK
- ・乾燥耳垢のタイプは、耳垢の吸引機もおすすめ
- ・入浴時、耳の後ろのすずぎ忘れに注意

成長曲線でお子さんの成長を「見える化」しましょう

今年度は、コドモンアプリへ移行したことで、身体測定の結果をグラフで確認いただけるようになりました。さらに詳しく体の成長を知る方法として、成長曲線というものがあります。母子健康手帳や育児アプリなどで確認できますので、記録してみましょう。

成長曲線とは？

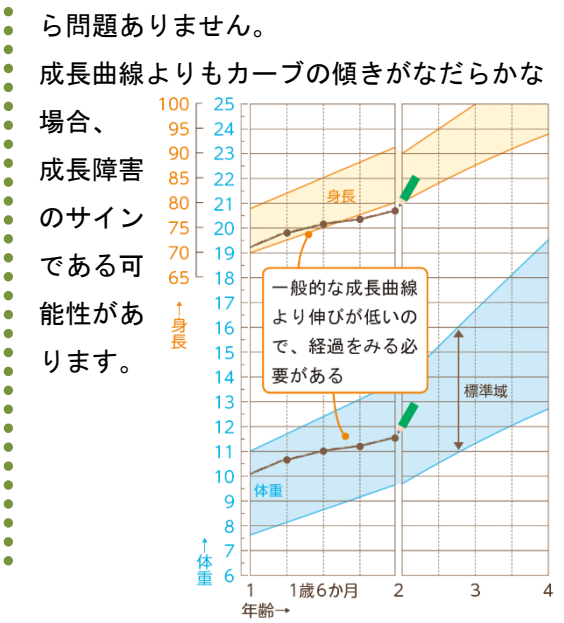
成長曲線は、縦軸に身長と体重、横軸に年齢（月齢）をとったグラフです。それぞれの年代の育ちの目安が帯状に示されています。



どんなことがわかるの？

グラフにすると、成長曲線に沿って順調に増えているか見えてきます。測定値が平均値でなくても、お子さんの成長カーブが成長曲線のカーブに沿って育っているなら問題ありません。

成長曲線よりもカーブの傾きがなだらかな場合、成長障害のサインである可能性があります。



心配な時、どうすればいい？

子どもの測定値は、立って測るか横になって測るかなどの、ちょっとしたことでも影響を受けます。長い目で変化を見守りましょう。また、子どもの成長には食事や睡眠が大きくかかわります。まずは食事や睡眠のバランスをチェックしましょう。

それでも心配な時には、自治体の健診や、かかりつけ医に相談しましょう。

身長が高い・低いは個性！
伸びるのが早い子も遅い子もいます。
身長と体重のバランスが大切です。