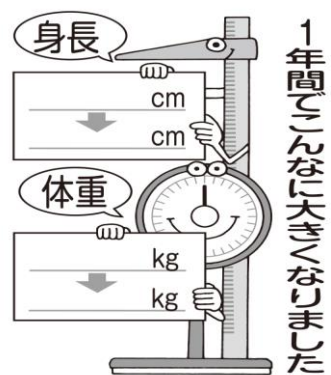


# ほけんだより 3月

2024年3月4日 豊能町立ひかり幼稚園

今年度もあとわずかとなりました。卒園式・修了式まで元気に過ごせるよう手洗いマスクで予防し、栄養・睡眠・運動でけがや病気に負けない体力作りを心がけましょう。

そして、この一年たくさんの経験をした子どもたちの心や体のおおきな成長ぶりを見てあげてください。



## \*\*\* 3月5日（火）全園児 身体計測があります \*\*\*

幼児は年間で身長約6cm伸び、体重約2kg増えると言われています。これは目安であって、個人それぞれの成長があります。子どもたちはみんなこの一年間で大きくなっていますので、シールノートでその成長ぶりを見てあげてください。

\*身長を伸ばす3大要素⇒栄養・睡眠・運動

\*乳幼児カウプ指数＝体重(kg)÷身長(cm)<sup>2</sup>×10<sup>4</sup> 指数18以上肥満

幼児の肥満は、過保護やおやつとの与えすぎが原因と言われています。

おやつを食べすぎを避け、外での運動を積極的に取り入れていくことが必要です。

## \*\*\* 確認しておきましょう \*\*\*

洋服や肌着や靴など、合わない物を身に着けているとケガや運動嫌いの原因になります。サイズのチェックをお願いします。

薄くなって名前が読めない物は書き直しをお願いします。また、リサイクルの物は前の名前を消して新たに書き直してください。



園で貸し出した物は早めに返却をお願いします。

## 子どもは言葉を「聞いて」覚える 難聴は早期発見が鍵

小さな子どもは、周りの大人が話す言葉を聞いて真似をしながら、徐々に言葉を覚えていきます。また、音の刺激は、聴覚の発達自体にも影響が大きく、いろいろな音に触れられる環境づくりも大切です。

こうした音の経験をたくさんしていくためにも、子どもの難聴は早期発見が非常に重要です。

難聴がある赤ちゃんは、約1,000人に1人も言われます。意外と多いと感じられるのではないのでしょうか。また、新生児期以降に難聴が発生することもあります。呼びかけや音への反応が鈍いなど気になる様子を見つけたときは、迷わず耳鼻科を受診してください。

## 注意! 子どもの耳のトラブル

### 外耳炎 (主な症状) 耳の痛み、かゆみ、聞こえが悪い など

耳の入口から鼓膜までの間(外耳)に起こる炎症です。耳垢がたまりすぎて発症することもあるが、逆に耳掃除の際についた傷から感染することもあります。耳かきのしすぎにもご注意ください。

### 中耳炎 (主な症状) 耳の痛み、耳だれ、聞こえが悪い、発熱 など

子どもは鼻と耳を繋ぐ管が太く短いため、感染症をきっかけに中耳炎を発症することが多いです。風邪の後に耳を気にするそぶりがあるときは要注意です。

