

3月のほけんだより



令和8年3月 のしお一丁目保育園

この一年間でどの子どもみんな心も体も大きくなりました。ぜひ4月の身長体重と今月の身長体重を比べてください。毎日見ているとなかなか気が付きにくいですが、みんな成長していますね。

<成長に大切な3つのポイント>：身長を伸ばすのは、骨をのばすこと。

- ① 睡眠：身長を伸ばすのに必要な成長ホルモンは午後10時から午前2時の間に多く出ます。ぐっすり寝ると成長ホルモンは出るので、夜8時までには寝るようにしましょう。
- ② 運動：運動は骨に適度な刺激を与え、骨端線（骨の端を伸びる部分）の働きを活発にさせます。また、運動は成長ホルモンの分泌も活発にします。
- ③ 栄養：骨端線を伸ばす材料になるのは、タンパク質、伸びた骨を強固にするのがカルシウムやマグネシウムなどのミネラルです。

<3月3日は耳の日>

3月3日は耳の日です。私たちの耳はいつからいつまで聞こえるのでしょうか？
お腹の中にいるときから、赤ちゃんの耳にはお母さんの心臓の音や声、周りの音がちゃんと届いています。そして、命が消えようとするとき、家族の呼びかけに一時的にでも意識が戻ったりすることを、昔の人は経験で知っています。よって答えは、胎児の頃から、命の終わりまで。

聴力は五感の中で特に原始的な力なのです。

<急性中耳炎>

耳と鼻はつながっています。かぜなどをきっかけに、細菌が鼻から中耳の入り口に入って炎症を起こした状態です。抗生物質で治します。

《こんなときは注意！》

- ・耳を痛がる ・機嫌が悪い ・耳をよく触る ・微熱が続く ・ドロッと黄色い鼻水が続いている
- ・耳を触られるのをいやがる ・耳だれがある

<滲出性中耳炎>

鼓膜の奥（中耳）に液体がたまった状態です。多くはかぜや急性中耳炎に引き続いて起こりますが、特に原因がわからない場合もあります。耳を痛がったり、発熱のない中耳炎です。軽度だと自然に治ることもありますが、中には手術が必要になる場合もあるので、放置しないでください。

《こんなときは注意！》

- ・何度も聞き返す ・呼んでも振り返らない ・テレビを前のほうで見る ・テレビの音を大きくする

<耳掃除> 耳あかを上手に取りましょう

- ・耳掃除のしすぎで、耳の中を傷つけることもあります。
- ・耳掃除は1～2週間に1回くらい。
- ・耳の穴を入れてすぐそばに耳あかを耳かきか綿棒で少しとるくらいで十分です。

0歳児健診：17日（火）