



保健目標

みんなで成長を
喜びましょう

ほけんだより

第445号 令和7年3月1日 光明第八こども園

いよいよ年度末の3月になりました。この1年間でお子さまがどのくらい成長したか、園で測定した身長と体重の記録を、母子手帳などの身体発育曲線（成長曲線）に記入して、成長を「見える化」してみるのも良いかもしれません。

3月3日は耳の日

「耳掃除」うまくできていますか？

耳には、「耳あか」を外に出す仕組みがあります。耳の穴の入口近くに見える大きな耳あかを取り除くだけで大丈夫です。

子どもの耳は小さく、みぞに汚れがたまりがち。綿棒などで優しく拭いてあげましょう。髪を洗うときに、耳の後ろも洗いましょう。



新学期ストレスに要注意



～心の見守りをお願いします～

新年度を控え、多くの子どもたちが「1つ大きくなる」ということで喜びがいっぱいの時期です。ただ、中には大人の期待を過剰に受け止めて気持ちが不安定になる子どももいます。今までなかったのに、急に次のような様子が見られたら、何かストレスを感じていることがないかどうか注意してみてください。

- ★怒りっぽくなる
- ★甘えん坊になる
- ★指しゃぶり、爪かみ
- ★分離不安で大泣き
- ★チックや吃音が出る



【チック】

目をパチパチさせる
咳払いをする
肩をぴくっと動かす等



【指しゃぶり・爪かみ】

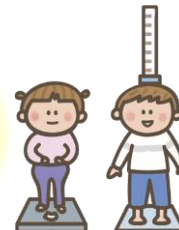
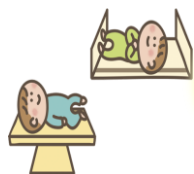
気持ちを受け止め意識的に一緒に過ごす時間を持つことで、徐々に落ち着いてくることもあります。気になる点がある時はご相談ください。



成長曲線で

お子さまの成長を確認しましょう

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。



♡母子健康手帳♡

将来、予防接種の接種歴を見るなど、お子さまにとって生涯に渡り大切な「健康の履歴書」になります。家族で置き場所を決め、大切に保管しましょう。



どんなことがわかるの？

体の成長は、心身の発達と深い関係があります。成長曲線には、それぞれの年代の育ちの目安・標準的な発達が色付きの帯状カーブで示されています。お子さまの成長カーブが、成長曲線のカーブと平行して伸びていれば順調に成長していることがわかります。

同年代の子どもと比べて大きいか小さいかを気にする必要はありません。大切なのはお子さまの成長カーブが、成長曲線と合っているかどうかです。傾きがなだらかな場合は、成長障害のサインである可能性があります。健診時に指摘があった場合は、早めに医療機関の受診をお勧めします。

どんな時に注意が必要なの？

