



ほけんだより

かしま2019.3

暖かい日が少ずつ増えてきました。この頃に降るやさしい雨を甘雨といいます。園児のこの一年にも、色々な人の温かい思いや言葉が、甘雨のように降り注いでいたことでしょう。来年はさらに成長した園児の姿を追っていきたいと思います。一年間、ご協力ありがとうございました。

3月の保健目標：1年を振り返って、成長をよろこぼう

小さすぎる靴(うっかりみずごしの弊害)

小さくなっているのに気がつかない

↓
指先が靴先に押し込められる

↓
前足部の変形

↓
趾節間外反母趾変形、爪の痛み

大きすぎる靴(勿体ないサイクル)

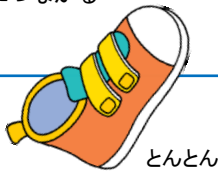
すぐに小さくなるから勿体ない

↓
大きめのサイズを買う

↓
靴の中で足が前に滑り、動く

↓
動かないよう指を踏ん張るので走れない

↓
下腿の疲労、足指の屈曲・変形につながる



とんとん

3/3は耳の日



子どもの耳の
病気に注意してあげてください

来年度の準備にむけて

★ サイズをチェック

1年間で、子どもたちは大きく成長しています。洋服や肌着、靴のサイズはあっていますか？ サイズの合わないものを着ていると動きにくく、ケガや運動ぎらいの原因になります。サイズのチェックをお願いします。

★ 持ち物の名前をチェック

使っているうちに色あせて、名前が読みにくくなっているものがあります。薄くなっているものは書きなおしましょう。

赤ちゃんの聴力「これから」にとって大事です

赤ちゃんは五感をフル活用してことばを使う準備をします。特に「聞く」ことは大事な手がかり。大人が発した声(音)と目で見た現象とを結びつけ、意味を理解します。そのため、早くに難聴になってしまうと、ことばの理解や習得が遅れがちに。先天的な難聴の早期発見を目的に、新生児聴覚スクリーニングも行われています。

病気で後天的に難聴になることもあります。しきりに耳を触る・音に対する反応が鈍い・何度も聞き返す・耳から滲出物がある…などが見られたら受診して早期発見を。



子どもに多い耳の病気

急性中耳炎



どんな病気？

中耳に入り込んだ細菌やウイルスによって急性の炎症が起こり、膿がたまる病気です。カゼをひいたときに、鼻やのどの炎症に続いて起こることが多いです。

症状は？

- ・ズズズキとする激しい耳の痛み
- ・発熱
- ・耳だれ
- ・耳がつまった感じ など

注意点は？

途中で治療をやめると、滲出性中耳炎などに移行することもあります。最後まできちんと治療するのが大事です。



滲出性中耳炎



どんな病気？

鼓膜の奥の中耳腔という部屋に、液体が溜まる病気です。

症状は？

聞こえにくくなることが多いです。ただし、軽度だと気づくのが遅れることも。

- ・テレビのボリュームを上げたがる
- ・呼びかけても返事をしない

などが見られたら注意が必要です。強い痛みや発熱はあまり見られません。

注意点は？

治療が不十分だったり、放置すると入院や手術が必要になることも。長期戦になるケースも多いですが、根気強く通院を続けてください。

マラソン大会お世話様でした

1年間をとおして行ってきたマラソンの集大成としての以上児対象のマラソン大会。園児たちの足元を見て気づいたことがあります。平均して大き目の靴を履いている園児が目立ちます。子どもの足は将来の姿勢に大きく影響します。再度、園児の靴選びには注意してください。(子どもの希望で靴は選ばない!!)

子どもの足の年間成長量は約1cm。
靴の耐久期間の目安は6か月



- ・中敷きを出して上に立たせ、かかとを合わせて趾先に0.7～1cmの余裕がある
- ・足の測定値より0.5cm大きいものを選ぶ

