



# ほけんだより

3月号



2023年3月

fujimuraナーサリー

看護師

たくさんの思い出でいっぱいとなった1年も締めくくりの時期となりました。入園の頃に比べ、心も体も大きく成長した子どもたち。これまでの生活を振り返って春からの新しい生活も元気に楽しく迎えてください。

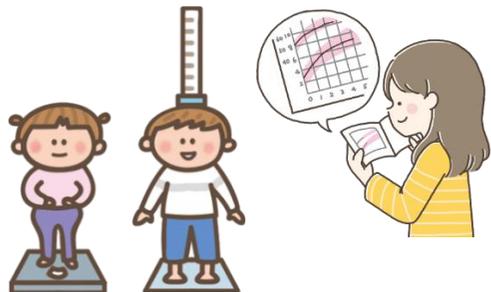
## 母子手帳を見直してみよう

母子手帳はお母さんの妊娠から出産、お子さんの出生から小学校入学までの成長を記録するもの。お母さんとお子さんの健康を切れ目なくサポートするための大切な記録です。学年の変わるタイミングで見直してみよう。

### 身体成長曲線を見てみましょう

成長曲線には子どもの身長と体重の育ちのめやすがのっています。成長曲線のめやすとお子さんの測定値のグラフが平行に伸びていれば、順調に成長しているのがわかります。この曲線が成長曲線よりも傾きがなだらかな場合は成長障害のサインの可能性がありま

す。子どもの成長には食事や睡眠が大きく関係してきます。まずは食事のバランスや生活リズムなどをチェックしましょう。生活改善に取り組んでも改善がない場合はかかりつけ医に相談しましょう。



### 予防接種受けそびれはないですか？

日本脳炎やMR、おたふくかぜなど追加接種が必要なものがあります。せっかく最初の接種を受けても、追加接種を受けないと免疫が十分つきません。追加接種を受けそびれないようにしましょう。

### 中高生になったときに成長を振り返る記録に

母子手帳を使うのは主に6歳までですが、それ以降も大切に保管しておきましょう。大きくなってから、子どもの成長を振り返る時にも便利です。思い出の出来事も書いておくと未来の子どもへのプレゼントになるかもしれませんね。



## その鼻水、花粉症かもしれません

これまでは身体の成長が進んだ頃に出ると思われていましたが、近年では2～3歳でも発症する事が分かってきました。

早くに発症すると成長するにつれて重症化する恐れがあります。子どもの様子をよく見てあげましょう。疑わしい時は耳鼻科の受診をしましょう。



### こんな様子はありますか？

- ★くしゃみより鼻づまり：鼻が小さいので花粉が大量に入らない為くしゃみは少ない傾向があります。口呼吸している時は要注意です。
- ★鼻水はサラサラよりネバネバしている。
- ★目の充血や目の周りがむくんでいる。
- ★鼻をしきりにこする、ピクピクさせる、鼻をいじりすぎて鼻血を出す。



## 子どもを幸せに育てる10のルール

子どもたちと過ごすときにこんなことを心にとめてみてください。子どもたちとのかかわりがもっと豊かになるのではないかと思います。

- ①10歳までは毎晩寝る前に「大好きだよ」とハグしてあげてください。
- ②好き嫌いは無理に直そうとせず、見守りましょう。
- ③何事もせかさず、待つことも愛情です。
- ④子どもの話に耳と心を傾けてあげてください。
- ⑤そのままを愛してあげると、自信はそこから生まれます。
- ⑥勉強を強制せず、無理をしないであげてください。
- ⑦習い事はやめたいと言い出したらやめてあげてください。
- ⑧十分に甘えられた子はきちんと自立できます。
- ⑨子どもの喜びと一緒に喜んであげてください。
- ⑩幸せなお母さん・お父さんでいてください。ご家族の幸せが子どもたちの幸せに繋がります。

