

3月

ほけんだより

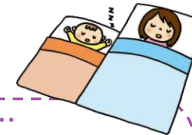
令和6年3月
うるま市公立こども園
うるま市公立保育所
～こども教育支援課～

今年度も残すところあと1か月となりました。1年前と比べ、子どもたちひとりひとりの表情、行動に、改めて大きな成長を実感しています。卒園や進級へ向けて、意欲的に毎日をごせるよう、是非ご家庭でも1年間で成長したことを、振り返ってみてください。みんな元気に4月から新たな気持ちでスタートを切れるように、1日1日を大切に過ごし、今から生活習慣をしっかりと見直しましょう。



睡眠について

「人生の1/3は睡眠」と言われるように、人間は毎日8時間（幼児は約10～13時間）ほどを睡眠にあてています。睡眠は一日中使っていた脳と体の疲労を取り除き、病気をやけがをした時は治す力を高め、回復を早めてくれます。また、「寝る子は育つ」と言われるように、十分な睡眠が体の成長を促進します。特に夜の10時～2時の間は、成長ホルモンがたくさん分泌されます。



睡眠が足りない時…

食欲がなくなる、集中力がなく一日中ボーッとしている、あくびばかりしている、イライラ・不機嫌…と、生活リズムの崩れを招きます。また、**睡眠不足が続くと免疫力が低下し、病気にかかりやすくなります。**

眠れない時は…

布団に入っても子どもがなかなか眠くならない様子の時は、ホットミルクのような、胃に優しくお腹が温まる物を飲ませてみましょう。温まることで眠りを誘いやすくなるようです。



進級・就学を控えて 気持ちが不安定になる 時期です

新年度を控え、多くの子どもたちが、「1つ大きくなる」という喜びでいっぱいな時期です。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。

指しゃぶり・つめかみ



どもり



- 目をパチパチさせる
- 咳払いをする
- 肩をぴくっと動かす……など

耳の健康チェック

3月3日は耳の日と言われています。子どもは耳管の構造上、中耳炎を起こしやすいったり、難聴が発見しにくかったり、耳の状態により注意していかなくてはけません。耳の聞こえやさまざまな病気など、確認の仕方と対応法を覚えて、早期発見・早期対応になるよう、気をつけていきましょう。



ことばと聴力

0～4歳は、ことばを覚える重要な時期。このとき両耳が聞こえない状態だと、ことばの習得が難しくなります。

難聴は生まれつきが多いのですが、**中耳炎を繰り返すなど耳の炎症から難聴になることもあります。**子どもの耳の健康について、日頃から気をつけていくようにしましょう。

しんしゅつせい 滲出性中耳炎

滲出性（しんしゅつせい）中耳炎とは、鼓膜の奥に液体が溜まる病気で、3～10歳に多く見られます。**発熱や痛みがなく、聞こえにくいことが唯一の症状のため、発見が遅れる場合があります。**耳の聞こえに異変があるようなら、早めに耳鼻科受診をしましょう。

治療には時間がかかりますが、ほとんどの場合は治癒します。放置しておくとう入院手術が必要になることや、難聴が原因で心や言葉の発達にも影響するので、治療は根気よく続けましょう。



こんな症状が見られたら、耳鼻科へ相談を

- 小さな音や声に気づかない
- 聞き返しが多い
- 発音が不明瞭だったり、語音の置き換えがある
「さかな」→「しゃかな」
「さしすせそ」
→「しゃししゅしえしよ」



- 目安として、5歳頃になっても発音の不明瞭さが見られる場合は、まず“聞こえ”（耳）を疑いましょう。**
- その他の原因として、発達性言語障害、中枢神経系の問題、口唇口蓋裂・舌小帯などの形状の問題、機能性構音障害などが考えられます。

予防接種の確認をお願いします！

3月1日(金)～3月7日(木)は、「子ども予防接種週間」です。進級、入学を控えた時期でもあるため、「親子健康手帳」を見直して予防接種の未接種がないかをきちんと確認しましょう。小学校入学前（5歳児クラス）のお子さんは、**MR（麻疹・風しん混合）ワクチン2期の期限が3月31日まで**となっています！期間内は無料で接種できますが、過ぎてしまうと自己負担となってしまうので注意しましょう。

☆診票を紛失した場合の問合せ先：
健康支援課 感染予防係 (979-0950)

<3月 乳幼児健診日程>

- 乳児健診(後期) 3/17(日) 受付時間8:45～10:30
- 2歳児歯科検診 3/28(木) 受付時間13:00～14:30
- 1歳6か月児健診 3/22(金)、3/27(水) 受付時間12:45～14:00
- 3歳児健診 3/21(木)、3/26(火) 受付時間12:45～14:00

受診票が届いた方は、予約をお願いします^^
(うるPONアプリからのオンライン予約になりました!)

