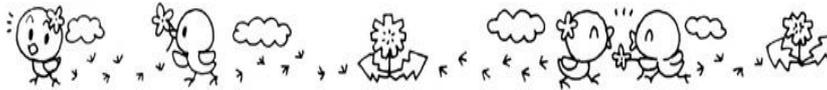


# 3月 保健だより



西暦2019年3月1日  
保育園夢未来 二俣川園



## みんな大きくなったかな??

今月の15日には、今年度最後の身体測定があります。昨年と比べ、1年間で大きくなったお友だちもいますね。身長伸びは個人差が大きく、0～2歳児クラスのお友だちは年間約7～10cmの伸びが見られます。時折、「身長が伸びないのですが・・・」と保護者の方から相談を受ける事もあります。身長には伸びる時期と停滞する時期があり、一般的には春から夏にかけては身長がどんどん伸び、秋から冬にかけては体重が増えるという傾向があります。3～4か月全く伸びないという時期もありますので、年間を通してどのくらい伸びているかを見る事が大切です。子どもの発育を促すには、整った生活リズムと十分な栄養がポイントとなります。早寝早起きを心がけ、体を作るもととなる食事を、3食しっかり食べて、これからも大きくなりましょう！



【3】は耳の形に似ていることから、**耳の日**とされています。子どもは耳の病気にかかりやすいので、日頃からお子様の様子をよく観察しましょう！子どもは、中耳炎になりやすい為、気を付けて下さい。

～地域で流行している感染症～

**インフルエンザA**  
**花粉症**が流行しはじめています。



## 大人と子どもの花粉症の違い



### ◎「くしゃみ」より「鼻づまり」が主な症状

花粉症の主な症状といえば、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみですが子どもの場合はちょっと異なります。子どもの場合はくしゃみがあまり出ずに鼻づまりが多い傾向にあります。これは、鼻が小さいからつまりやすくと花粉が入ってこないことからくしゃみも出ないということが原因になっています。

しかし、鼻づまりは見た目ではわかりません。そこで、見分けるポイントとしては口をあけているかどうかです。鼻で息がしづらくなっているため口呼吸することが多くなっているはずなので、注意深く観察してあげてください。

### ◎大人はサラサラ、子どもは少し粘っこい鼻水

花粉症による鼻水は、大人の場合はサラサラした水のようなものが出ますが子どもの場合は少し粘っこい鼻水も出ます。

これも鼻づまりが主な症状となっていることに原因があるのではないかとされています。

風邪と見間違えてしまうかもしれませんが、鼻水が出ていたら花粉症も疑いましょう。

### ◎目の症状も高い率で発現

子どもの場合、目の症状も発症するケースが多く、頻りに目のあたりをこすったりします。

その他にも、目の充血や目のまわりのむくみなどもよくみられます。



2019年度  
進級する園児さん

## 乳児医療証 有効期限について

入園時にご提出頂いている乳児医療証の有効期限をご確認ください。お誕生日の月で有効期限が切れます。

★新しい乳児医療証が届きましたらコピーを園に提出してください。

