

保健目標
みんなで成長を
喜びましょう

避難訓練&応急手当



保育園では、毎月避難訓練を行っています。
2月は調理室からの出火を想定した訓練でした。防災ベルや、放送をよく聞いた後、第二避難場所の宮上中学校まで避難しました。片道30分ほどかかります。0歳児クラスでも歩いて避難した子もいました。園に戻ってから幼児組の子どもたちに「ケガをしてしまった時の応急手当」「三角巾の使い方」についてお話をしました。
膝を擦りむいた時に、「水で洗う」のが先か「絆創膏」を貼るのが先かを質問をすると、道組（年長児）は「水で洗うのが先！」とほとんどの子が正解していて驚きました。子どもたちは真剣な表情で聞いていました。



ほけんだより

第421号 令和5年3月1日 光明第八保育園

外遊びやお散歩が心地よい季節になりました。子どもたちはこの1年で、見違えるほど大きく、心身ともにたくましくなりました。これからも一人ひとりのペースで成長していく姿を見守っていきます。ご家庭でも、お子様と一緒に成長を振り返り共有してみましょう。新たな発見が得られるかもしれません。

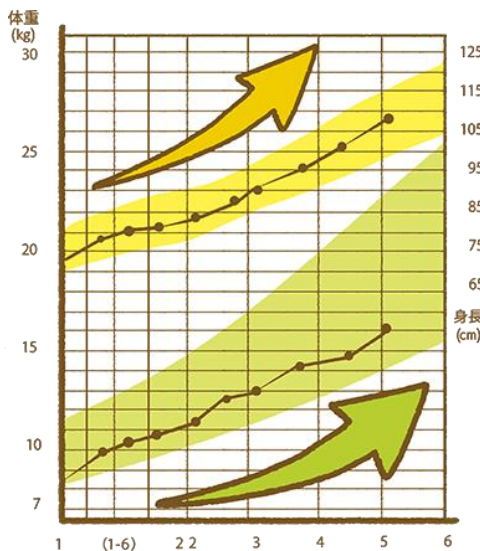


成長曲線でお子さんの成長を「見える化」しましょう

今年度は、コドモンアプリへ移行したことで、身体測定の結果をグラフで確認いただけるようになりました。さらに詳しく体の成長を知る方法として、成長曲線というものがあります。母子健康手帳や育児アプリなどで確認できますので、記録してみましょう。

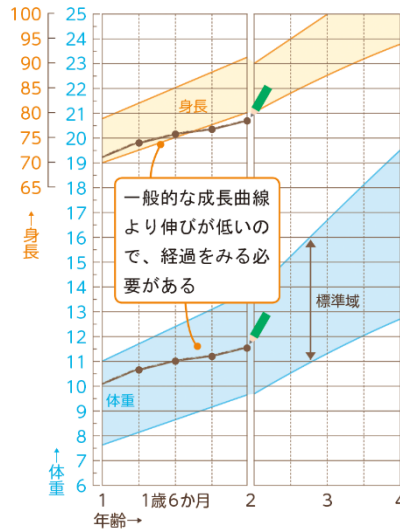
成長曲線とは？

成長曲線は、縦軸に身長と体重、横軸に年齢（月齢）をとったグラフです。それぞれの年代の育ちの目安が帯状に示されています。



どんなことがわかるの？

グラフにすると、成長曲線に沿って順調に増えているかが見えてきます。測定値が平均値でなくても、お子さんの成長カーブが成長曲線のカーブに沿って育っているなら問題ありません。
成長曲線よりもカーブの傾きがなだらかな場合、成長障害のサインである可能性があります。



心配な時、どうすればいい？

子どもの測定値は、立って測るか横になって測るかなどの、ちょっとしたことで影響を受けます。長い目で変化を見守りましょう。また、子どもの成長には食事や睡眠が大きくかわります。まずは食事や睡眠のバランスをチェックしましょう。
それでも心配な時には、自治体の健診や、かかりつけ医に相談しましょう。

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。



3月3日は^{みみ}耳の日

耳は、音を聞いたり、体のバランスを感じ取ったりする大切な器官です。適切なケアで、耳を守りましょう。

ホームケアのポイント

- 耳垢が気になる時は、耳鼻科を受診する（保険適用）
- お家での耳掃除は、耳の穴の入り口まで！
- 優しく綿棒でぬぐうだけでOK
- 乾燥耳垢のタイプは、耳垢の吸引機もおすすめ
- 入浴時、耳の後ろのすずぎ忘れに注意