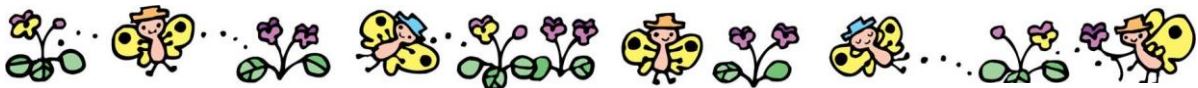


てつなぎ

保健だより

日に日に寒さも和らぎ、暖かさが感じられるようになりました。時には春のような陽気の日もあり、春の訪れが近づいていることを感じます。

子ども達は進級や移行に向けてクラスを移動し、ドキドキしながらも新しいクラスでの生活を楽しんでいるようです。



お子さんの耳の聞こえはどうか？

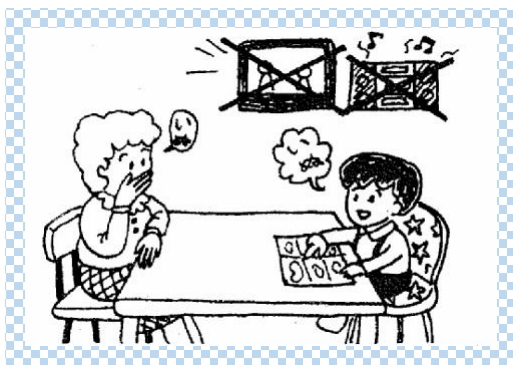


もしお子さんの耳に聞こえにくさ（難聴）があっても、それが軽度の場合には分かりにくく、家族でも気がつかないことがあります。

お子さんの場合は、新しいことばや知識を耳から聞いて学習する時期にあります。そのため、聞こえにくさが軽度でも問題となります。できるだけ早く適切な治療や支援をしてあげましょう。支援が遅れた場合、ことばが遅れる、勉強が遅れる、友達とうまく遊べないなどの問題になる場合があります。

聞こえを確かめるための、自宅で出来る「ささやき声検査」や「指こすり検査」というものがあります。

「ささやき声検査」



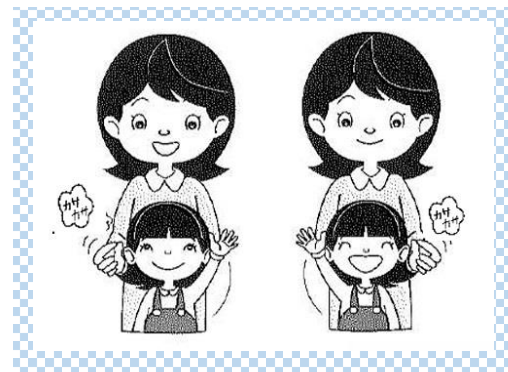
簡単な検査ですので、お子さんの行動で気になるところがあれば、参考にしてください。

kodomonokikoe.net 参考)

<https://youtu.be/tRvUvZ575el>

→検査の方法が動画で観られます。

「指こすり検査」





どのくらい大きくなったかな？



子ども達はこの1年間で、身長が伸びて体重も増えて大きくなりました。ご家庭でも1年前と比べてどのくらいおおきくなったのか『けんこうのきろく』を見返してみてもいいかな？

背が伸びるパターン

乳児期

- 出生時の赤ちゃんの身長は約 50cm
- 1 歳までに生まれたときの身長の 1.5 倍
- 4 歳で生まれたときの身長の 2 倍
- この時期の成長には栄養の摂取が重要。



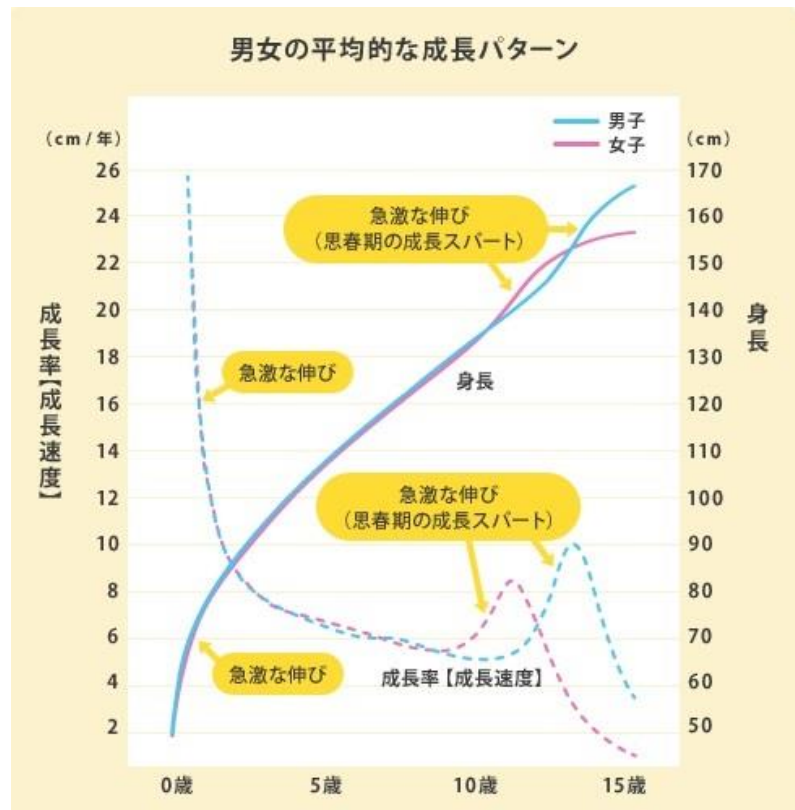
小児期

- 4 歳の平均身長は約 100cm
- その後は年間約 6cm ずつ伸びる
- この時期の成長に「成長ホルモン」が大きく関与。



思春期

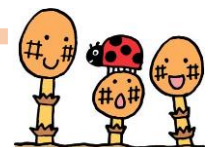
- 成長する速度が急速に速くなる。これを「思春期の成長スパート」という。速度がピークに達するのは、男子 13 歳、女子 11 歳。ピークを過ぎると、速度はゆるやかにになり、やがて身長の伸びが止まる。
- この時期は「性ホルモン」が重要な働き。



身長の伸びには個人差があります。成長曲線の幅の中で上下の曲線に並行して伸びていけば「順調に成長している」ことになりますので安心です。

ghw-pfizer.fo 参考

少年写真新聞社 ほけんニュース 第 481 号付録 参考



2月の様子 1月末から嘔吐・下痢の流行がありましたが、2/15に収束しています。その後インフルエンザ・コロナ・溶連菌の感染者が数名出ています。また、今月の下旬には天気の良い日や風邪の強い日が続き、花粉症の症状の子が増え始めています。花粉症の症状は子どもにとっても辛いものです。病院を受診するなどして症状が軽減する対策を取りましょう。
(山崎 弘美)