

てつなぎ

保健だより



今年も残りわずか、スーパーなどではお正月飾りやおせち料理などをあちらこちらで見かけます。新しい年を迎える準備が始まりましたね。今年はインフルエンザの流行が例年より早く始まり、12月には落ち着いてきました。年末年始も家族や友達と楽しい時間を過ごせるように、引き続き、感染対策や生活リズムを整えながら体調に気を付けて過ごしましょう。今月は子どもの成長についてです。

毎日成長している子どもたち…身長には個人差があります



大切なのは、伸びを見る事



「うちの子は他の子に比べて小さいかも・・・」と感じる瞬間がありませんか？身長が低めの場合でも、毎年順調に伸びていれば、身長を伸ばすしくみが正しく働いていると考えられます。しかし中には治療の必要な病気が隠れていることもあります。身長の伸びは、SD（標準偏差）からどれくらい離れているかで評価をします。ちなみに-2SD以下では低身長の評価となります。成長を正しく評価するためには「けんこうのきろく」や母子手帳に記載されている「標準成長曲線」にお子さんの身長・体重を記入して、表に記載された幅の中で上と下の曲線に平行して伸びていれば、「順調に成長している」こととなります。しかし思春期以外の年齢で1年間に4cm以下の伸びの場合は、かかりつけ医や小児科の医師に相談することも大切です。同じ年齢でも何月に生まれたかによって数cmの差があることを知っているのと、小さな不安が解消されますね。

健やかな成長のために大切な食事・睡眠・運動

子どもの成長・発達にとって、バランスの良い食事をとること・よく眠ること・運動や遊びで体を動かすのはとても重要です。また、生活習慣の基礎を身につける大切な時期です。規則正しい生活を心掛けましょう





幼少期から育みたい言葉の使い方



幼児期は言葉で自分の気持ちを表現したり、人と言葉を伝え合ったりするなど、さまざまな体験を通して、言葉を豊かにする時期です。いろいろな言葉で、たくさん話しかけてお子さんとの会話を楽しんでください。



人とのかかわりの中で身につく言葉



子どもはおとなの言葉をまねしたり、遊びの中に取り込んだりして、言葉を使うようになります。言葉のやりとりを重ねることで、子どもたちは自分の気持ちを伝えようとします。そして、相手が言葉で答えることを通して、言葉の使い方を身につけていきます。子どもの言葉に耳を傾けて、言葉を返すことが大切です。



「いいよ」も「いや」も子どもの大切な気持ち



幼児期の子どもが、おもちゃを貸してといわれて「いや」と断ることがあります。子どもは、いつも遊んでいるおもちゃを自分のものと感じるので、これは当たり前のことです。無理に「いいよっていおうね」などというと、子どもは気持ちを認めてもらえなかったと感じることがあります。まずは「まだ使っているんだね」などと受け入れる言葉をかけ、その後に「仲よく遊ぶにはどうしたらいい？」と話してみましょ。子どもは気持ちを受け入れてもらう経験を通じて、自分と他者の気持ちの違いに気づき、少しずつ歩み寄れるようになります。



年末年始休日診療のご案内



24時間対応救急相談センター#7119

12月29日(月)	なかお内科クリニック	東長沼	401-5836
12月30日(火)	いなぎ駅前クリニック	百村	378-1570
12月31日(水)	もりや脳神経外科クリニック	平尾	350-3885
1月1日(木)	ひらかた消化器科内視鏡クリニック	若葉台	331-1131
1月2日(金)	稲城平尾よりそうファミリー内科 クリニック	平尾	350-3230
1月3日(土)	ひろむら内科クリニック	矢野口	401-7090
1月4日(日)	元気クリニック内科・脳神経内科	東長沼	401-6333

園のようす 幼児クラスを中心にインフルエンザが流行しましたが、それほど人数も増えず、すぐに収束しています。今後は胃腸炎の流行も予測されます。急な嘔吐にも対応できるよう消毒の準備をしておくとう安心ですね。
～冬休みも体調を崩さずにお過ごしください～ (山崎 弘美)

