



# ほけんだより

もうすぐ春です号

令和5年3月  
不知火保育園  
看護師 江崎

寒さがやわらぎ、春の気配を感じられるようになりました。季節の変わり目は自律神経が乱れやすく、大人も子どもも体調をくずしがちです。食事、活動、睡眠の生活リズムを整えていきましょう

## 衣がえ サイズもチェック！

0～4歳までは、一生で最も成長が速い時期。衣がえのついでに、衣服や靴のサイズをチェックして、きつくないか確かめましょう。また、ズボンのすそが長すぎると転びやすいですし、そでが長いと、転んだときにとっさに手をつきにくいことも。子どもの体格に合わせて、縫い止めてあげましょう。

### ● 身長がこんなに伸びる！

0歳から1歳まで	約25cm
1歳から2歳まで	約10cm
2歳から3歳まで	約8cm
3歳から4歳まで	約7cm

公益財団法人母子衛生研究会『子供の成長・発達』より

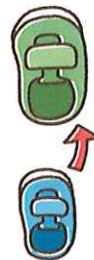
### 体を動かしてチェック

身長だけでなく、体に合っていることも大事です。しゃがんだときに、おしりや太ももがきつくないか、腕を上げたときに肩がきつくないかもチェックしましょう。



### 靴も忘れずに

子どもの足は1年で約1cm大きくなります。靴がきつくと足の成長を妨げますし、ゆるすぎると転ぶ原因に。誕生日や年度末を目安に靴が足に合っているかチェックしましょう。



サイズの合わない靴やデザイン優先の靴、また、はきぐせのついたお下がるの靴は、転倒やけがの原因になるだけでなく、子どもの足の骨や体全体の成長を妨げます。子どもの成長は早いので、シーズンごとにきちんとサイズを測り、足にしっかりフィットする靴を選びましょう。

傷つけると、細菌が皮膚に感染してとびひの原因になります

## つめの伸びすぎ・切りすぎはトラブルのもと

### 長すぎるとひっかきやすい

- 子どもの皮膚は薄いので、つめが伸びていると肌をかいたときにひっかいて傷になることがあります。また、つめが衣類などに引っかかりやすくなります。1週間に1回、つめをチェックして整えてあげましょう。



特に足の指は巻きづめになりやすいので、切りすぎに注意しましょう。

### 短すぎると巻きづめになりやすい

- つめを短く、丸く切りすぎると、つめの両端が皮膚に食い込む「巻きづめ」になりやすくなります。
- つめの白い部分を少し残して、まっすぐに切りましょう。角は切り落すのではなく、やすりで丸く整えます。

巻き爪が悪化すると、爪の周りの皮膚が炎症を起こし、傷から化膿を起こしてしまう事もあります

