



# ほけんだより3月



めぐみの木病児保育室

たくさんの思い出でいっぱいとなった1年も締めくくりの時期となりました。少しずつ春の気配を感じられるようになりましたが、季節の変わり目は自律神経が乱れやすく、心身ともに体調を崩しやすいです。睡眠や食事のリズムを整えると共に、子どもの話をたくさん聞いてあげましょう。

## ご卒園、進級おめでとうございます

この1年間で心も体もたくましく成長したお子様達。4月からは新たな1年が始まります。「1つ大きくなる」喜びで、わくわくしている子もいれば、進級・進学を控えて気持ちが不安定になって入る子もいるかと思えます。子どもは不安や緊張を和らげるために、チック症状が出たり、指しゃぶりや爪噛みをしたりすることがあります。子どもにとって、大きな変化が訪れる時期は、普段以上に子どものことを気に掛けてあげて下さい。



## チックって何？

チックとは、素早い動きが意思とは関係なく、繰り返し起きることで、不安や緊張がきっかけになりやすいと言われていいます。具体的には、瞬きをする、咳ばらいをする、頭を振る、うなずく、顔をしかめる、鼻をフンフン鳴らす、肩や手足をピクッと動かすなどです。ほとんどは大人になるまでに症状が軽くなっていくと言われています。また、指しゃぶりの、赤ちゃんや小さな子にとっては、自然なことなので3歳頃までは心配ありません。指にたこができるほど強く、何度も吸っていない限り、歯並びや噛み合わせなど、歯への影響も少ないでしょう。

気になる症状が出た時は、どんな時に起きやすいか観察し、園や学校での様子も聞いてみましょう。本人を注意したり、「やめなさい」と叱ったりしてしまうと、かえって症状が悪化してしまうことがあります。焦らず、穏やかな気持ちで捉え、そっと見守ってあげることが大切です。

1年以上症状が長引く時、本人も気にしている時、こだわりが強い・落ち着きがないなど他の事でも困った時は、かかりつけ医に相談してみましょう。

## 衣替えの準備は進んでいますか？

三寒四温を繰り返し、段々と春めいてきました。0~4歳までは、一生で最も成長が速い時期。衣替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、袖が長いと、転んだ時にとっさに手が付きにくいこともあります。子どもの体格に合わせて縫い留めてあげましょう。

## 服は体を動かしてサイズをチェック

身長だけでなく、体格に合っていることも大事です。しゃがんだ時にお尻や太ももがきつくないか、腕を上げた時に肩がきつくないかもチェックしましょう。また、寒暖差が大きい季節は、気温に合わせて調整出来る様、厚手の長袖・下着薄手のTシャツなどを準備しましょう。着替えとして園に持参する場合は、記名も忘れずに！



## 靴のサイズも忘れずにチェックしましょう

子どもの足は1年で約1cm大きくなります。合っていない靴を履いていると、転倒しやすいだけでなく、姿勢も悪くなり、そのまま骨格が形成されてしまいます。半年毎にサイズを測り、しっかりとフィットする靴を選びましょう。

## 靴を選ぶポイント

- 甲の高さと幅は合っていますか？  
→足に合わせて調節できるマジックテープの靴などがよいでしょう。
- つま先にゆとりがあり、少し反り返っていますか？  
→ゆとりの目安は、かかとに子どもの指が一本入る程度です。
- 靴底は硬すぎず、適度な弾力性はありますか？
- かかとは硬くしっかりしていますか？
- 素材は吸保湿性に優れていますか？

