

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。4月の頃に比べ、心も体も大きく成長した子どもたち。お子さまと一緒にこの1年間を振り返り、4月から新たな気持ちでスタートを切れるように生活習慣の見直しをしましょう。

### 1年間、健康に過ごせましたか？

お子さまと一緒に1年間を振り返ってチェックしてみてください。チェックのできなかった項目は4月からの目標にしてみましょう。

- 早寝早起きができた
- 朝ご飯は毎日食べた
- 好き嫌いをせずに何でも食べた
- 食後は歯みがきをした
- 毎朝、うんちをした
- 外でたくさん遊んだ
- 外から帰ったら手洗い・うがいをした
- 友達と仲良く遊ぶことができた



### 進級・就学を控えて 気持ちが不安定になる 時期です

新年度を控え、多くの子どもたちが、「1つ大きくなる」という喜びでいっぱいな時期です。ただ、なかには、大人の期待を過剰に受け止めて、気持ちが不安定になる子どももいます。今までなかったのに、急に次のようなようすが見られたら、何かストレスを感じていることがないかどうか、注意してみてください。



- 目をパチパチさせる
- せきばらいをする
- 肩をびくっと動かす  
……など

### 滲出性中耳炎

滲出性中耳炎（しんしゅつせいちゅうじえん）とは、鼓膜の奥に液体が溜まる病気で、3～10歳に多く見られます。発熱や痛みがなく、聞こえにくいことが唯一の症状のため、発見が遅れる場合があります。耳の聞こえに異常があるようなら、早めに耳鼻科を受診しましょう。

治療には時間がかかりますが、ほとんどの場合は治癒します。放置しておく、入院手術が必要になることや、難聴が原因で心や言葉の発達にも影響するので、治療は根気よく続けましょう。



3月3日は耳の日

最近、4月始まりの手帳を用意しました。真っ新な手帳に、今年の予定を少しずつ少しずつ書き込んでいく作業がとても好きです。「今年はどんなことがあるかなあ」「こんな事もしてみたいなあ」と思いをはせます。

小さなお子さん達の成長はめまぐるしいものですね。1年後、どんな姿を見せてくれるのでしょうか。お子さん達の成長に寄り添っていける幸せな毎日が、来年度もたくさんありますように……

看護師 野崎 幸子

