



ほけんだより 3月号

おひさま岡町保育園分園 2021年3月1日

春本番を前に三寒四温の気候と日中の寒暖差に、疲れやすい状態になっています。衣服の調節や生活リズムの質を上げて、健康を保っていきましょう。

こどもの目が危ない

近視は目の生活習慣病



コロナ禍の折自宅や屋内での時間が増えて、スマホやタブレットに接する時間が多くなりました。小学生の3人に1人が視力1.0以下で、こどもの近視が過去最高になり世界的な問題になっています。

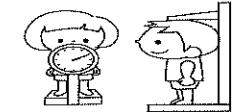
多くの近視は眼軸長（眼球の角膜から網膜までの長さ）が伸びる軸性近視です。成長期の生活が非常に大切であるといえます。対策としては以下のような事があげられます。

- ① 1000ルクス以上の光を1日2時間以上浴びる *特に太陽光を！
室内300ルクス・窓際800ルクス・日陰1000ルクス以上
戸外に出られない場合は、日当たりの良いベランダや窓際で太陽光を浴びましょう。
- ② 3つの**20**を意識する
近業（テレビ・本・スマホやパソコン画面などを見るなど）
20分の近業をしたら、**20**秒**20**フィート（6メートル）先を見る

今年度（2020年4月～2021年2月）の感染症り患は
溶連菌感染症2名、とびひ1名がありました。
例年り患していた、手足口病・感染性胃腸炎・インフルエンザは無く
感染症対策には手洗いが有効であると実感します。
発育測定は3月8日～12日を予定しています。
ひまわり組は卒園になりますので、「すくすくけんこうてちょう」は自宅で保存していただき返却は不要です。なのはな・あじさい組は、速やかに所定の場所へお返しください。毎月使用した歯ブラシをレターケースに入れていきますので、自宅にお持ち帰りください。

乳幼児期の成長

1年間の成長（平均）



身長	男児	女児
5歳児	107.1cm → 112.0cm	106.2cm → 111.8cm
4歳児	100.9cm → 107.0cm	99.7cm → 106.0cm
3歳児	94.4cm → 101.2cm	93.0cm → 99.8cm

体重	男児	女児
5歳児	17.4kg → 19.0kg	17.0kg → 18.9kg
4歳児	16.1kg → 17.2kg	15.1kg → 16.2kg
3歳児	14.1kg → 15.8kg	13.4kg → 15.2kg

	新生児	乳児	幼児	学童
体温(℃)	37.5～37.6	37.0～37.3	36.5～37.1	36.5～37.0
呼吸数	40～45	30～40	20～30	18～20
心拍数	110～140	110～130	90～120	80～90
血圧最大	70	80	90～100	100～110
血圧最小	50	60	60～65	60～80
大脳重量	335～926	～1064	～1200	～1300

身長や体重は、先天的要因や出生後の養育環境などから個人差があります。平均でなくとも、発育の曲線が順調であれば問題ありません。内科健診でもそのデータを確認しています。母子手帳に発育曲線の頁がありますので参考にしてください。

乳幼児は胸郭や呼吸筋の発達が未熟なため、腹式呼吸によって呼吸しています。腹式では1回あたりの呼吸量が少ないので回数を多くして、必要な酸素を取り込んでいます。心拍数は年齢が低いほど多いが、発育も急速で代謝がさかんに行われるため多量の酸素を必要としています。しかし心筋の発達が未熟なために、1回の拍出量が少なく、それを補うため回数が多くなっています。

脳の重量が増えるに従い、心と身体が育ち社会性やコミュニケーション能力が備わっていきます。

