



# 保健だより

平成 30 年度 3 月号 (第 417 号)

発行 那覇市こどもみらい課 ☎ 098-861-6903

3 月になり、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。昨年の 4 月の頃に比べて体も心も大きく成長した子どもたち。1 年間、健康で楽しい生活は送れましたか？今年度も残り 1 か月です。4 月からまた新たな気持ちでスタートできるよう、生活習慣をしっかりと見直すとともに、風邪などには十分気をつけましょう。

⑨ インフルエンザは引き続き注意が必要です。

## 知っておこう！トイレトレーニング

### 排尿のメカニズム

生まれたばかりの赤ちゃんは、脳が未発達なため尿意は感じず、ぼうこうに尿がたまると延髄の反射で尿が出ます。その後、一人歩きができ言葉を話すといった成長に従い、神経回路が発達し、脳の働きが活発になることで尿意を感じられるようになります。

### きょうだいでも、一人一人違います。

きょうだいと同じように育てているつもりでも、オムツが取れる時期には個人差があります。男の子だから女の子だからということもありません。一人一人違うことを理解したうえで、ゆったりとした気持ちで関わりましょう。



### 夜中に起こしてトイレに行かせることはやめましょう。



尿の量を少なめにして濃い尿を作るホルモン（抗利尿ホルモン）は夜中寝ている時に多く分泌されるため、睡眠を妨げるとホルモンの分泌が少なくなりおねしょが治りにくくなります。

排泄の自立には個人差があり、3 歳児クラスでもおむつが外れない子はけっこういます。大人が必要以上にあせったり心配することなく、子どもの成長に合わせて、ゆったりと見守ってあげましょう。

## 耳の役割について考えてみましょう

3月3日は耳の日

### 耳が 2 つあるのはどうして？



真正面から聞えた音は左右の耳に同じ強さで聞えますが、片方からの音は音に近い耳で強く聞えます。つまり、耳が 2 つあることによって、音のする方向を聞き分けることができます。

### 耳はバランスをとる働きも！

耳は、「音を聞く」他に「体のバランスをとる」働きをしています。耳の奥にある三半規管というところが、体の傾きや動きなどを感じ取っているのです。



### 耳をのぞいてみよう！

子どもの耳を観察してみてください。ビックリするほど耳垢が詰まっていることがあります。たまりすぎていると聞こえにくくなったり、時には菌が繁殖して外耳炎を起こすこともあります。

### 耳掃除をする時は・・・

お風呂上りは皮膚がふやけて傷つきやすいのでできるだけ避け、耳の入口だけを掃除しましょう。また、事故を避けるため安全な場所で行いましょう。耳垢が見えていても、取りづらい時は無理をせず耳鼻科を受診しましょう。

乳幼児健診の予定 (3 月) ※健診会場是那覇市保健所です。

\*お問い合わせ先 那覇市地域保健課 ☎098-853-7962

◇乳児健診 【対象：満 6 か月未満児、1 歳未満児】・・・3/3 (日)・17 (日)・24 (日)

◇1 歳 6 か月児健診【対象：1 歳 8 か月頃の児】・・・3/6 (水)・14 (木)・28 (木)

◇3 歳児健診【対象：3 歳 6 か月頃の児】・・・3/5 (火)・12 (火)・19 (火)・26 (火)

(3 歳児健診は目と耳の家庭での事前検査を忘れずに！ 健診当日の順番が後回しになりますよ。)