

ほけんだより 3月

2025年 3月1日

尚徳福祉会 仲町保園

看護師

今年度も残すところあと1ヶ月となりました。1年前を振り返ると、子どもたち一人一人の表情、行動にあらためて大きな成長を実感しています。元気に新年度が迎えられるよう、ご家庭と連携をとりながらお子様の様子に気を配ってまいりたいと思います。



■熟睡するために■

バランスのよい食事をとり、日中は活発に体を動かすことが、よい睡眠を促します。近年は、室内遊びで運動不足になり、夜更かしをする子どもが増えてきています。また、テレビの光は脳を興奮させ、ますます睡眠不足に陥るといった悪循環にもなっています。少なくとも就寝時間の30分前にはテレビを消しましょう。部屋を明るくして寝るのが苦手な子どもには小さな明りを付けておいてあげたり、部屋の温度に気を付けたりすることも大切です。



▽成長痛ってなんだろう▽



▽どうして痛くなるの？

実際、骨の成長に伴って痛みが発生するという事は医学的にはなく、痛みの原因は今のところはっきりしていません。

▽痛みの主な特徴は？

- ①3歳～小学生低学年までの小児によくみられる。
- ②夕方から夜間にかけて、膝の裏やふくらはぎ、足首などに多い。
- ③痛みは不定期に繰り返しおき、泣くほどの痛みだったにも関わらず、次の日にはケロッとして良くなっていることがある。

▽診断方法は？

通常、痛みの部位に腫れや痛み、圧痛などは無く、関節の運動制限などの異常は認めません。採血検査もレントゲン検査も、成長痛では異常な所見はありません。

▽治療方法は？

特別な治療法は無いと言われていています。しかし、骨の成長スピードに伴って筋肉も柔軟に対応できれば痛みを抑制することは可能だと言われていています。

▽そんな時はどうすればいいの？

夜、しっかり足を休ませて、お風呂に入ったり、足を優しくさすってあげたり、マッサージやストレッチをしてお子さんとスキンシップをとりましょう。

しかし、同じところをいつも痛がったり、痛がる回数が多かったり、日中も痛がったりするようであれば、整形外科を一度受診してみてください。成長痛ではなく、他の病気があるかもしれません。特に検査などで異常がなければ、しばらく見守ることも大切です。

3月の予定

- | | |
|--------|--------|
| 4日(火) | 幼児身体計測 |
| 5日(水) | 乳児身体計測 |
| 6日(木) | 0歳児健診 |
| 13日(木) | 0歳児健診 |

