



ほけんだより

2025年 3月

沼袋西保育園

看護師 :

すこしずつ気温が上がり、梅が咲き始めます。春の予感が強まってきましたが、三寒四温というように寒の戻りは油断できません。

雪がほとんど降らなかったこの冬ですが、3月こそ雪がみられるでしょうか。

2月は特に感染症はありませんでした。3月も元気に過ごして、次のステップに繋がたいです。

今年度も保育園の感染予防対策にご協力いただきましてありがとうございました。

マイナ保険証について

2024年12月より現行の保険証の発行はされなくなり、暫時マイナンバーカードに移行します。保育園ではマイナンバーカードのお預かりはしません。保育中のお怪我で、医療機関に受診した場合には、後日保護者様が医療機関に赴いてマイナンバーカードをご提示いただくことになります。受診した場合は、個別にご説明いたします。ご理解、ご協力をお願いいたします。



成長痛って何だろう??



どうして痛くなるの?

骨の成長に伴って痛みが発生することは医学的にはなく、痛みの原因は今の所はつきりしていません。

また、「成長痛」という障害名はなく、成長期の子どもの多く見られる足の痛みという意味から、「成長痛」という呼称で言われているようです。

痛みの主な特徴は?

- ① 3歳から小学校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、足首等に多い。
- 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、ケロツとして良くなっていることがある。
- ④ 保育園の生活に支障はない。

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取りましょう。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。

日本小児整形外科学会資料参

3月の保健行事

4日(火)身体計測 : 乳児クラス

13日(木) 9:30~ 0歳児健診

5日(水)身体計測 : 幼児クラス

25日(火)14:30~ 0歳児健診