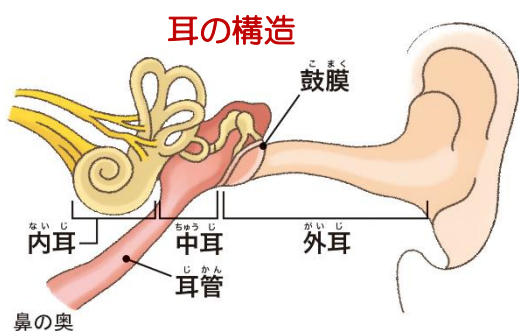


3月は1年の総まとめの時期です。新年度に向けて準備が忙しい時期ですが、お子さんの成長を振り返ってみたり、新年度に向けた準備を進めたりしてみましょう。

## 3月3日は「耳の日」

3月3日は「みみの日」です。耳は、音を聞いたり、体のバランスを感じ取ったりする大切な器官です。子どもの耳ならではの特徴を知って、耳を守りましょう。



耳は外耳、中耳、内耳の3つのパートがあります。

耳の穴から鼓膜が外耳で、鼓膜の奥に中耳、内耳があります。内耳では音や体のバランスをキャッチしています。

### こどもの耳の特徴

#### ① 中耳炎になりやすい

「耳管」は鼻の奥とつながっています。子どもは耳管が短く、傾きがあまり無いので、鼻の中のウイルス等が耳管を通して中耳炎を起こしやすいのです。なるべく鼻水を放っておかず、鼻吸引器で吸引したり、受診したりすると良いです。

#### ② 耳掃除が大変

耳の穴が小さく、中が見えづらいため、耳掃除が難しいです。また耳の中の皮膚も敏感で、傷つきやすいです。普段のケアは、お風呂上がりに耳の穴の入り口を綿棒で拭うだけでもOKです。耳掃除が難しいときは耳鼻咽喉科で相談するのも良いでしょう。

## 衣がえ サイズもチェック！



衣がえのついでに、衣服や靴のサイズをチェックして、きつくないか確かめてみましょう。

服のサイズは、身長だけでなく体に合っていることも大事です。おしりや太ももがきつくないか、腕を上げたときに肩がきつくないかもチェックしましょう。

また、子どもの足は1年で約1cm大きくなります。誕生日や年度末を目安に、靴が足に合っているかチェックするとよいでしょう。

●身長がこんなに伸びる！

0～1歳まで	約25cm
1～2歳まで	約10cm
2～3歳まで	約8cm
3～4歳まで	約7cm