

# ほけんだより 3月号

令和6年3月1日 青梅梨の木保育園



早いもので今年度の保育もいよいよ最終月になりました。

今年度の前半は、熱や様々な感染症で体調を崩すお子さんが多く、保護者の皆様もご心配だったことと思います。後半に入り、インフルエンザに罹患するお子さんはいましたが、大流行は見られず過ごすことが出来ました。

これからもご家庭と連携を取りながら、子どもたちの健康管理に努めていきたいと思ひます。

1年間ご理解、ご協力をいただきましてありがとうございました。

## お子さんの成長、「見える化」しましょう

園では毎月、子どもたちの身長と体重を計測しています。母子手帳の身体発育曲線に記入して、成長を「見える化」しましょう。

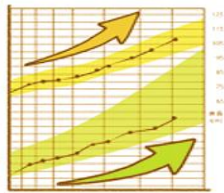


### グラフのカーブが大事

数字では、増えているかどうかはわかりませんが、グラフにすると、成長曲線に沿って、順調に増えているかが見えてきます。

少し小さめでも、伸びの度合いに沿って育っているなら問題ありません。

心配なのは、伸びの度合いが低いときです。



### 点にこだわらない

計測値を記入すると、つい「同年代の子どもに比べて大きいか、小さいか」に注目しがちですが、大切なのは経過です。例えば、成長曲線は2歳でグラフが分かれていますが、これは身長を立てて測るようになるため。身長や体重はちょっとしたことでも影響を受けるため、数字だけを見るのではなく、長い目で子どもの育ちを見守りましょう。

## 衣がえ サイズもチェック!

0～4歳までは、一生で最も成長が速い時期。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ましょう。また、ズボンのすそが長すぎると転びやすいですし、そでが長いと、転んだときにとっさに手をつきにくいことも。子どもの体格に合わせて、縫い止めてあげましょう。

### ● 身長がこんなに伸びる!

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

公益財団法人母子衛生研究会『子供の成長・発達』より

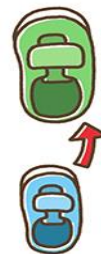
### 体を動かしてチェック

身長だけでなく、体に合っていることも大事です。しゃがんだときに、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。



### 靴も忘れずに

子どもの足は1年で約1cm大きくなります。靴がきついと足の成長を妨げますし、ゆるすぎると転ぶ原因に。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しましょう。



・花粉症様の症状があるお子さんが増えて来ました。気になる症状がある場合は、受診をしましょう。処方された点眼薬はお預かりをすることが出来ます。ご相談ください。

(点眼容器にも記名をしてください)

・進級に向けて「健康の記録」の見直しをお願いいたします。(0～4歳児)

18日(月)に返却します。追加・訂正箇所を記入し、22日(金)までに返却時の封筒に入れて提出してください。予防接種欄は母子手帳と照らし合わせて確認してください。