



ほけんだより



3月になり春めいてきました。子どもたちはこの1年で見ちがえるほど大きくたくましくなりました。いつも一緒だとなかなか気づかないこともあります。けれど、一年前と比べるとできることが増えていると思います。小さなことでも、「〇〇できたね。」と伝えて、子どもと一緒に親子で成長を喜びあえるといいですね。

進級・進学を控えて

- ・虫歯の治療は済んでいますか？
- ・靴や服のサイズは合っていますか？
- ・調子のわるいところはありませんか？



3月は、子どもたちが「ひとつ大きくなる」という喜びでいっぱいな時期です。けれど、中には新しい生活に不安を感じることもあります。指しゃぶり・爪かみ・チックなどいつもと違う様子がみられたら、何かストレスを感じていることがないか気にかけて、話を聞いてあげましょう。



2月のこども達の様子

<2月の欠席> インフルエンザB: 14人 風邪その他: 20人

1月からインフルエンザBの流行がみられ、2月も引き続き感染が続き園児・職員を含め計27人がり患しました。今回の様子を見てみると潜伏期間が少し長めの印象でした。また、予防接種をしていない方の感染が多かったように思います。幼い子どもは免疫力が弱いので予防接種が感染予防のひとつになり、感染しても軽症に済むことがあります。

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あります。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。靴がきつく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。

