



らいおんぐみさん  
そつえん おめでとう!  
(3/23 卒園式)

# ほけんだより



たくさんの思い出いっぱいとなった1年も締めくくりの時期となりました。4月の頃に比べ、心も体も大きく成長した子どもたち。4月から新たな気持ちでスタートをきれるように、今から生活習慣をしっかり見直しましょう。病気やけがに気をつけ、残りの日々も楽しく過ごしましょう！

## 2月の感染症 (健康状況)

- ・インフルエンザ B型・・・2名
- ・新型コロナウイルス ウィルス・・・2名
- ・溶連菌感染症・・・1名

- その他、
- ・発熱・・・12名
  - ・嘔吐・・・2名
  - ・咳・鼻水 2名

(2/24 現在)

## 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たものだと安心ですね。

### ●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

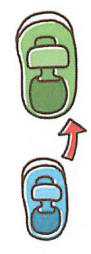
### 体を動かしてチェック

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。



## 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。ぜひ、「母子健康手帳」・「けんこうノート」などの身体発達曲線(成長曲線)に記入して、成長を「見える化」しましょう。

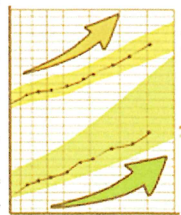


### グラフのカーブが大事

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。これは身長を立っ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。

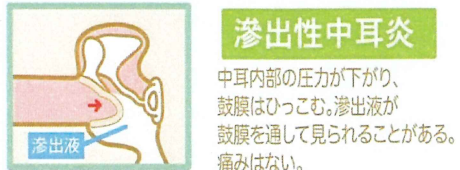
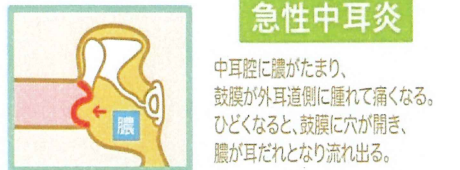
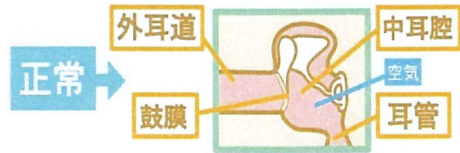
# 3月3日は「みみのひ」

耳の日は3月3日に制定された由来は、3という数字が耳の形が似ていること、「3(み)3(み)」という語呂合わせにちなんでいます。中耳炎はお子さまに多い耳の代表的な病気です。中耳炎にみられる症状のしぐさが頻繁に見られるようなら、早めに耳鼻科受診をしましょう。

## 中耳炎の症状 耳をよくいじる



★耳の後ろの洗い残しに気をつけてね  
★耳の中に水分が残らないよう、タオルで拭き取りましょう



## 花粉症について

### 2024年 スギ・ヒノキ花粉のピーク予測

種類	2月			3月			4月		
	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬
仙台	スギ								
東京	スギ								
	ヒノキ								
金沢	スギ								
	ヒノキ								
名古屋	スギ								
	ヒノキ								
大阪	スギ								
	ヒノキ								
広島	スギ								
	ヒノキ								
高松	スギ								
	ヒノキ								
福岡	スギ								
	ヒノキ								

2024年1月18日発表 ※仙台はヒノキのピークなし

日本気象協会 tenki.jp

東京都はマスクをつけることや、家に入ったあとのうがいや手洗いなどの対策をとるよう呼びかけています。つらい症状があるようでしたら、早めに受診をしましょう。内服の中には眠くなるものもありますので、ぜひ園にお知らせください。よろしくお願します。

## 進級・就学を控えて...

～ 気持ちが不安定になる時期です ～

新年度を控え、多くの子どもたちが、「一つ大きくなる」という喜びでいっぱいな時期です。しかし、なかには気持ちが不安定になる子もいます。子どものうちは自分でも気がつかないうちにストレスをため込むことにより、体に変化がみられることがあります。今までなかったのに、急に次のような様子が見られたら、何かストレスを感じていることがないかどうか、続くようであれば専門医への相談をお勧めいたします。また、園の方にもご相談ください。

チック

指しゃぶり・つめかみ

