



令和6年3月1日  
なかのしまのぞみ保育園

# 3月のけんこうだより

たくさん思い出でいっぱいとなった1年も締めくくりの時期となりました。4月のころに比べると、心も体も大きく成長した子どもたち。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切れるように、今から生活習慣をしっかり見直しましょう。

先月の感染症をお知らせします。

新型コロナウイルス感染症3名、インフルエンザ型B型1名、溶連菌感染症 1名でした。

## 幼児対象2月の健康教育

テーマは「骨」についてでした。

骨の絵本からみんなの身体にある骨と一緒に確認し、丈夫な骨をつくるために必要なこと①外に出る②たくさん寝る③何でも食べることをお話ししました。③についてはさらに栄養士の佐々木先生からどんな食品にカルシウムが多く入っているのかをお話ししてもらいました。ひじき、小松菜、ししゃも、豆腐、牛乳に入っている量を確認しました。中には牛乳が苦手な子もいるので、この健康教育をきっかけに少しでも飲める ようになると良いなあと思います。



## 1年間、健康に過ごせましたか？

お子さまと一緒に1年間を振り返ってチェックしてみてください。チェックのできなかった項目は4月からの目標にしてみましょう。

- 早寝早起きができた
- 朝ご飯は毎日食べた
- 好き嫌いをせずに何でも食べた
- 食後は歯みがきをした
- 毎朝、うんちをした
- 外でたくさん遊んだ
- 外から帰ったら手洗い・うがいをした
- 友達と仲良く遊ぶことができた



## もっと大きくなろう！

大きくなるために骨と筋肉はとても重要です。丈夫な骨と筋肉を育てましょう。

**骨と筋肉を強くするには？**  
好き嫌いをせず様々な種類の物を食べましょう。よくかむことでさらに筋肉を鍛えます。

**外でたくさん遊びましょう！**  
筋肉や骨に刺激を与えるのはとても大切なことです。できるだけたくさん体を動かして遊びましょう。

## 耳の日

「3」は耳の形に似ていることなどから3月3日は耳の日と言われています。子どもは耳の病気にかかりやすいので、日頃からお子さまの様子をよく観察しましょう。

**大切な耳を守るために気を付けたいこと！**

- ・鼻をすすらず、かむ習慣を付ける
- ・鼻水は、ゆっくりと片方ずつかむ
- ・耳の近くで大きな声や音を出さない
- ・耳をたたかない
- ・耳掃除は綿棒で外耳道を拭き取る程度に行う

## 成長曲線でお子さんの成長を確認しましょう

成長曲線は、縦軸に身長と体重、横軸に年齢（月齢）をとったグラフです。横軸は、0歳代は1か月おきに、1歳代は3か月おき、2歳以降は半年おきに目盛りが取ってあります。2歳までの目盛りが細かいのは、それだけ子どもの成長が著しいからです。

体の成長は、心身の発達と深い関係があります。身長と体重の育ちを成長曲線で追っていくことで、万が一、問題が生じたときにも早く見つけれられるのです。



身長が高い・低い個性！  
伸びるのが早い子も  
遅い子もいます。  
身長と体重のバランスが  
大切です。



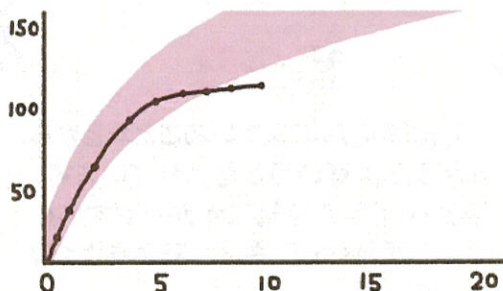
### どんなことがわかるの？

成長曲線には、それぞれの年代の育ちの目安が帯状に示されています。このカーブが、標準的な子どもの発達を示しています。

よく、成長曲線で子どもの身長と体重を調べて、「同年代の子どもと比べて大きい小さいか」を気にする人がいますが、大切なのは、お子さんの成長カーブが、成長曲線のカーブと合っているかどうかです。

### 注意が必要なきたってどんなとき？

成長曲線に数値を記録したときに、成長曲線のカーブと、お子さんの成長の記録が平行に進んでいるかどうかチェック。成長曲線と平行に伸びていけば成長に問題はないでしょう。ところが、成長曲線よりも傾きがなだらかな場合は、成長障害のサインである可能性があります。



### 心配なとき、どうすればいい？

子どもの成長には、食事や睡眠が大きくかかわります。まずは、食事のバランスや生活リズムなどをチェックしましょう。生活改善に取り組んでも身長や体重の育ちが改善しないときは、かかりつけ医に相談しましょう。

※3月の計測で1年間の身長の伸びや体重の増加の値ををそれぞれ記入しますので、確認してみてください。

成長曲線は母子手帳に記載されていますのでご家庭で記入してみてください。