



3月のけんこうだよ

令和8年3月2日
なかのしまのぞみ保育園

日ごとに暖かくなり、お散歩が楽しい季節です。この時期、長引く鼻水や鼻詰まりはアレルギー性鼻炎かもしれません。

気になる様子があれば一度かかりつけのお医者さんに相談してみてください。

2月の感染症状況をお知らせします。

インフルエンザB型3名、ノロウイルス感染症1名、コロナウイルス感染症1名でした。園内での感染拡大はみられませんでした。インフルエンザはまだ流行している状況ですので引き続き感染予防には気をつけていきましょう。



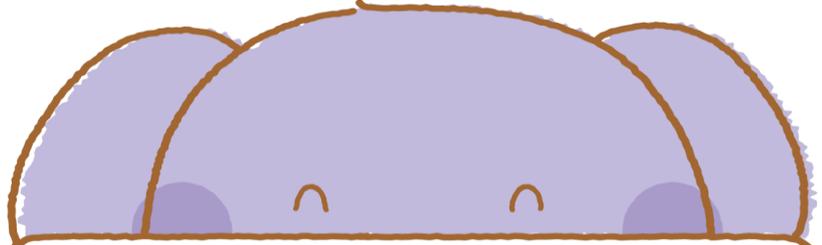
耳の日



「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



2月の健康教育(幼児クラスを対象)

「骨について」を栄養士の佐々木先生と一緒に行いました。

私からは骨は何個ある？骨を丈夫にするためのお約束3つ(1、肉、魚、卵、豆、牛乳など何でも食べる2、外で元気に遊ぶ3、しっかり寝る)を子どもたちに伝えていきます。

佐々木先生からはどういう食品にカルシウムが入っているのかということも教えてもらいました。

ひじきは30mg、小松菜77mg、豆腐47mg、ししゃも110mg、牛乳には220mgも入っていることを目で見ても子どもたちはびっくり！午後もおやつにも牛乳がでるので子どもたちは「牛乳好き！」「いっぱい飲むね！」などと嬉しい反応が返ってきていました。牛乳が苦手な子どもこれをきっかけに少しでも飲んでみようという気持ちになってくれたら嬉しいです😊

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よう。

- 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

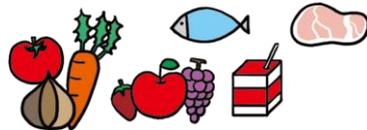


もっと大きくなろう！

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。



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。

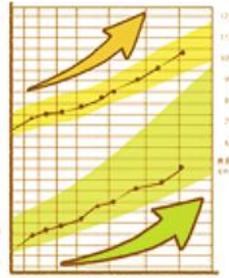


グラフのカーブが大事

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。

少し小さくても、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月の健康教育(たいが組予定)

たいが組は今月末で卒園です。

0歳児クラスから入園したお友だちは6年間、1歳児クラスから入園したお友だちは5年間、2歳児クラスから入園したお友だちは4年間とそれぞれ在園していた期間は違いますが、入園してからどれくらい身長が伸びたかな？

どのくらい体重は増えたのかな？という体験をしてみらおうと思います。1人1人大きくなった喜びを一緒に感じられるきっかけになってくれると嬉しいです😊

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。子どもの体格に合わせて、縫い止めてあげましょう。

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。



● 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

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。

