

# 保健だより

幼保連携型認定こども園  
月津こども園  
令和7年3月号

予想以上の雪が降った2月もすぎ、少しずつ寒さがやわらぎ春の気配を感じられるようになりました。この時期は朝晩だけでなく、寒の戻りで日中も突然冬の寒さが戻って来ることがありますので調整が出来る衣服の準備をお願いします。また季節の変わり目は自律神経が乱れやすく、大人も子どもも体調を崩しがちです。食事、活動、睡眠の生活リズムを整えていきましょう。

## 大きくなったかな！

### 成長曲線でお子さんの成長を確認してみませんか

母子手帳などにのっている成長曲線は、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、病院などに通院しなければならない時が生じたときにも早く見つけることができます。園では毎月身長・体重、4月と10月に胸囲の測定をしています。結果はキッズビューでご覧になれるので、母子手帳などに書き込んで、お子さんの成長を楽しませてはいかがでしょうか。

## 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。

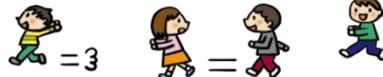
### 骨と筋肉を強くするには？

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。



### 外にでて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。体力をつけることにもつながるので、出来るだけたくさん身体を動かして遊びましょう。



身長が高い・低いは個性！  
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。



## 鼻をかめていますか？

きく組さんと一緒に鼻のかみ方の健康教室を行いました。鼻は喉や耳・目とつながっていること、鼻水の中にはバイキンが混じっているのです。すってしまおうと耳や喉にバイキンが鼻水と一緒に移動をしてしまい、中耳炎などの病気になってしまうこととお話しました。最後に正しい鼻のかみ方をみんなで練習してみました。鼻のかみ方は少しずつ身につけていきます。小さな頃から鼻をかむ時にフーンと声をかけ、鼻から息を出す意識づけになっていけるといいですね。



## 1年間の成長記録(各年齢の平均)

4月と2月の身体測定の測定値です。みんな大きくなりました。

	男子		女子	
2歳児	86.7cm →	93.2cm	85.9cm →	93.8cm
3歳児	96.8cm →	103.5cm	95.8cm →	102.3cm
4歳児	103.6cm →	109cm	101.5cm →	107cm
5歳児	110.9cm →	115.9cm	109.1cm →	113.4cm

身長

体重

	男子		女子	
2歳児	12.6kg →	13.5kg	12.5kg →	14.3kg
3歳児	14.4kg →	15.8kg	14.4kg →	16.4kg
4歳児	16.5kg →	18.6kg	16.0kg →	17.8kg
5歳児	18.1kg →	20.2kg	18.4kg →	20.4kg

2歳児(ちゅうりっぷ組)より、防災の日に非常食のカロリーメイト(チョコ味・アーモンドパウダー入り)をおやつで食べます。**ナッツ類に食物アレルギーがある場合は代替の品での対応**になりますので、アレルギーがわかっている方やご心配な方は担任までご相談ください。