

ほけんだより

令和 5 年度 3 月号

園の健康状況

コロナ下痢症状は拡大せず落ち着きました。熱の流行もないのですが今後
もご注意ください。毎がきカードの健康観察カード、毎月の記入ありがとうございます。
3月が終了させていただきますが、体調は毎日気にしてください健康チェックをお願いします。



3月3日は耳の日です。

耳を大切にしましょう。
小さいお子様はよく中耳炎になり
はなはな治らず耳鼻科に通わね
いる方もいらっしゃると思います。
子どもの耳管は大人に比べて太く
短いため、かぜの鼻炎やのどの炎症で
容易に細菌やウイルスが中耳に運
ばれ、かぜの症状の後、中耳
炎を発症がおこりやすいのです。
耳を痛がりたり様々嫌が悪い時は
耳鼻科を受診しましょう。

～1年間で成長されましたね、～
身長、体重が1年間で増えまし
たね。母子手帳のグラフに記入
して見て下さい。数値だけでなく
わかりにくいのですが、グラフに
沿ってよく成長していることが
わかると思います。月毎ではなく半年
から年単位でみていくとよいそう
です。これからの成長も楽しみ
ですね。

行事予定

- 3/6 (水) 0歳健診
- 3/13 (水) 0歳児身体測定
- 3/25 (月) 全クラス身体測定

今年度も残すとこ3ヶ月の1か月となりました。1年間の
間に体調をくずされ心配されたこともあったと思います。状態
が良くなりました登園していただく事ご協力ありがとうございます。

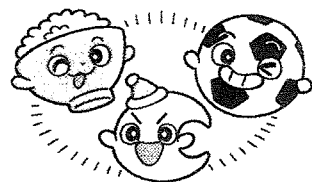
ほけんニュース

毎日成長している子どもたち

この1年間で、子どもたちは身長が伸びたり、体重が増えたり、できなかったことができる
ようになったりと、大きく成長・発達しています。毎日の生活の中で、子どもたちの変化を見
守っていきましょう。

健やかな成長のために 大切な食事・睡眠・運動

子どもの成長・発達にとって、バランスのよい
食事をとること、よく眠ること、運動や遊びで体
を動かすことはとても重要です。また、幼児期は
生活習慣の基礎を身につける大切な時期です。規
則正しい生活を心がけてください。

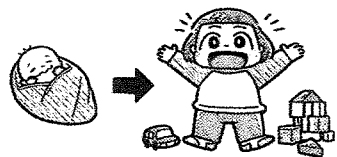


個人差の大きい 子どもの成長

子どもの身長は個人差が大きく、同じ年齢
でも、生まれた月により差があります。身長
が低めの場合でも、毎年順調に伸びていけば、
心配はありません。伸び方に不安がある場合
は、かかりつけの小児科や成長障害を診療し
ている施設に相談をしてみてください。



幼児期にぐーんと 大きくなる子ども



背がもっとも大きく伸びる時期は、
生まれてからの1年間と思春期です。
身長約50cmの新生児は、1年間で、
約1.5倍の75cmほどになります。そ
の後、伸びる速度は落ちますが、4歳
頃には新生児の約2倍の100cmほど
になります。4歳からは、年間約5～6
cm程度伸びるといわれます。

せいちょうのきろく

なまえ

1ねんまえと
くらべて
みよう



おおきく
なったかな

できるように なったよ



しんちょう

4がつ

センチメートル

つぎのとしの3がつ

センチメートル



たいじゅう

4がつ

キログラム

つぎのとしの3がつ

キログラム