



# ほけんだより 3月



令和8年 白鳥保育園 看護師

いよいよ年度末の3月になりました。こども達はこの一年で、見ちがえるほど大きくたくましくなりました。これからも、それぞれのペースで成長していく姿を見守っていきたいと思います。

## 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。

## 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。衣替えのついでに、衣服や靴のサイズを確認して、きつくないかたしかめましょう。

また、ズボンのすそが長すぎると転びやすく、袖が長いと転んだ時とつさに手をつきにくいことも。子どもの体格に合わせた衣服を選びましょう。

### 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

### 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。



## 予防接種、受けそびれはないですか??

3歳以降になると予防接種の数が減るため、つい忘れがちですが、**日本脳炎・MR・おたふく風邪の追加接種**があります。追加接種は免疫を十分につけてくれます。追加接種も忘れずに受けましょう。

