

# ほけんだより



令和6年3月1日発行 なんぶこども園

いよいよ年度末の3月になりました。新年度に向けて準備が忙しい時期ですが、お子さんの成長を振り返ったり、新年度に向けた準備をするためにも、もう一度、母子健康手帳を開いてみましょう。

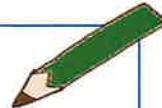
また、季節の変わり目は、自律神経が乱れやすく、大人も子どもも体調を崩しがちです。食事・活動・睡眠の生活リズムを整えていきましょう。

## 母子健康手帳、定期的に見直しませんか？

母子健康手帳は、お母さんの妊娠から出産、そして、お子さんの出生から小学校入学（6歳）までの健康を記録するもの。引っ越したり、転院したりしても、お母さんとお子さんの健康を切れ目なくサポートするための大切な記録です。

### チェック！

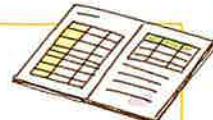
身体発達曲線に育ちを記録していますか？



身体発達曲線（成長曲線）には、子どもの身長と体重の育ちの目安がのっています。ここに、お子さんの身長と体重の測定値を記入し、線で結んでみましょう。成長曲線の目安と、お子さんの測定値のグラフが平行に伸びていれば、順調に成長していることがわかります。

### チェック！

保管場所を決めていますか？



母子手帳は、小学生になると使う機会が少なくなりますが、お子さんにとっては大切な『健康の履歴書』。将来、留学や仕事などで予防接種の接種歴を見るなど、必要な場面があります。家族で置き場所を決め、大切に保管しておきましょう。

### チェック！

予防接種、受けそびれはないですか？



3歳以降は予防接種の数が減るため、つい忘れがちですが、日本脳炎やMR、流行性耳下腺炎（おたふく風邪）などの追加接種があります。せっかく最初の接種を受けても、追加接種を受けないと免疫が十分につきません。追加接種を受けそびれないよう気をつけて。就学後もときどきチェックしましょう。

中学生や高校生になったとき、成長を振り返る記録に！

母子健康手帳を使うのは主に6歳までですが、それ以降も大切に保管しておきましょう。大きくなつてから、本人が成長を振り返るときにも母子健康手帳は便利です。

## 3月の保健目標

就学・進級に向けて  
1年間を振り返る

### 2月にみられた感染症

- ・新型コロナウイルス
- ・胃腸炎
- ・アデノウイルス
- ・流行性角結膜炎

衣  
が  
え

サイズもチェック！

### ●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

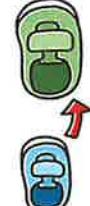
0～4歳までは、一生で最も成長が速い時期。衣がえのついでに、衣服や靴のサイズをチェックして、きつないか確かめましょう。また、ズボンのすそが長すぎると転びやすく、袖が長いと、転んだときにとっさに手をつけないこともあります。子どもの体格に合わせて、縫い止めてあげましょう。

### 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ないか、腕を上げたときに肩がきつ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。