



ほけんだより



御殿場市保育幼稚園課

令和6年 3月号



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。毎日の中で、子どもたちの変化を見守っていきましょう。

《個体差の大きい子どもの成長》

子どもの身長は個体差が大きく、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。

見た目だけでは、判断せずに、生まれた月を考慮し、伸びを確認することが大切です。母子健康手帳の中の乳幼児身体発育曲線を活用することもおすすめします。

伸び方に不安がある場合には、かかりつけの小児科で相談をしてみましょう。



《幼児期にぐーんと大きくなる子ども!》

背がもっと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50cmの新生児は、1年間で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5cmほど伸びると言われています。



・ ・ ・ 成長の記録 ・ ・ ・ 1年前と比べてみましょう。どのくらい大きくなったかな?

☆身長☆



4月(入園・進級時)



3月(今現在)

☆体重☆



4月(入園・進級時)



3月(今現在)

1年間で大きくなりましたね。

身長や体重だけでなく、手や足の大きさも大きくなりました。



健やかな成長や体力づくりに大切な**3つのポイント!**

- ・ 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



☆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掛けましょう!

入学・進級に向けて準備をしていきましょう



- 用品確認と記名**・・・進級・就学に必要な物品を確認し、新年度までに準備をしてください。用品については説明会や園からのお便り等で確認してください。また、個人の持ち物には記名をしましょう。



- 服や靴などのサイズ確認**・・・新しいクラスになる前に今着用しているもののサイズが合っているかなどの確認をお願いします。1年間で子ども達は成長していますので、肌着や上履きなどが小さくなっている可能性があります。



- 通学路の確認**・・・年長児さんは、4月から小学1年生になります。入学前に親子で一緒に登校の練習をしてみましょう。危険なところはないか、『こども110番の家』はどこにあるかなどを覚えておきましょう。



予防接種の打ち忘れはありますか？



年度末が近づいてきています。母子健康手帳を確認して予防接種の接種状況を確認しましょう。定期接種は決められた期間であれば、無料で受けることができます。

MR (麻しん・風しん) ワクチンは、2回接種が必要です。2回目は、年長児が対象になりますのでまだ接種を受けていない方は早めに接種を受けに行きましょう。

予防接種は、予約が必要な場合があるため、医療機関へ確認をお願いします。受ける時には母子健康手帳を忘れずに持参してください。



今年度のほけんだよりは、最終号となります。
1年間、感染拡大防止対策などの園の対応にご協力いただきありがとうございました。
引き続き、新しい年度に向けて体調管理をよろしくお願いたします。

《 4月の乳幼児健診・相談 》 会場:保健センター(TEL82-1111)

	6か月児健診 (R5.9月生)	1歳6か月児健診 (R4.9月生)	2歳児健康相談 (R4.3月生)	2歳6か月児フッ化物塗布と歯科相談 (R3.9月生)		3歳児健診健診 (R2.10月生)
対象月に生まれた子	3日(水)	9日(火)	12日(金)	26日(金)	1~15日生	10日(水)
	17日(水)	16日(火)			16~末日生	24日(水)
受付時間	13:10~14:00		13:10~14:10		受付時間	13:00~13:45

受診したら園にお知らせください



※ 体調不良等で指定日に受けられない場合は、別の日や翌月の健診日に受けることができます。