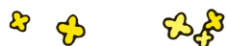




ほけんだより 3月号



令和6年3月1日（金）
ちとせ山ゆり保育園

外遊びやお散歩が心地よい季節になりました。子どもたちはこの1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ます。

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。衣がえのついでに、衣服や靴のサイズをチェックして、きつく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いですし、そでが長いと、転んだときにとっさに手をつきにくいことも。子どもの体格に合わせて、縫い止めてあげましょう。

● 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。



<すこやか手帳の記入をお願いします>

今年度に接種した予防接種や追加になった病気、かかりつけ医の記載をお願い致します。

すこやか手帳は自宅には持ち帰らずに、確認・記入後はウォールポケットに返却して下さい。



3月の予定

○28日（木）園医健診（0、1歳）

○月初：身体測定

