



ほけんだより

2026年3月
ミアヘルサ保育園 ゆらりん仙川
看護師

少しずつ暖かくなり始め、柔らかな春の日差しを感じるようになりました。4月からの進級・進学に向け、子どもたちのワクワクしている様子が見られます。病気やけがに気をつけ、残りの日々も楽しく過ごしましょう。

1年間、健康に過ごせましたか？

たくさんの思い出でいっぱいとなった一年も締めくくりの時期となりました。お子さまと一緒にこの1年を振り返ってチェックをしてみましょう。チェックのできなかった項目は4月の目標にしてみるのもよいですね。

- 早寝早起きができた
- 朝ご飯は毎日食べた
- 好き嫌いをせずに何でも食べた
- 食後は歯みがきをした
- 毎朝、うんちをした
- 外でたくさん遊んだ
- 外から帰ったら手洗い・うがいをした
- 友達と仲良く遊ぶことができた



耳の日



「3」は耳の形に似ていることなどから3月3日は耳の日と言われています。子どもは耳の病気にかかりやすいので、日頃からお子さまの様子をよく観察しましょう。

大切な耳を守るために気をつけたいこと

- ・鼻をすすらず、かむ習慣をつける
- ・鼻水はゆっくりと片方ずつかむ
- ・耳の近くで大きな声や音を出さない
- ・耳をたたかない
- ・耳掃除は綿棒で外耳道を拭き取る程度に行う



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。衣がえや進級のタイミングに合わせ、衣服や靴のサイズをチェックして、きつくないか、着替えやす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。名前の記入も忘れずにお問い合わせいたします。

● 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

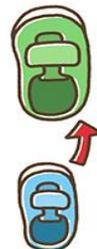
体を動かしてチェック

身長だけでなく、体に合っていることも大切です。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。



【2月の感染症情報】

コロナウイルス感染症 1名
インフルエンザB型 2名（職員）

3月の園医健診：3/10（火）くまのみ組

※他クラスのお子さまでも、何かご相談などがございましたら職員までお声かけ下さい。

