

ほけんだより 3月号

2026年2月27日
ひいらぎこども園
園長 中田 純子

たくさんの思い出でいっぱいとなった1年も締めくくりの時期となりました。4月の頃と比べ、心も体も大きく成長した子どもたち。4月から新たな気持ちでスタートを切れるように、今から生活習慣をしっかりと見直しましょう。

幼児期の体の変化！

年少から年長で見られる体の成長

- ・身長は年間5～7cm伸びる
 - ・体重は年間1～2kg増える
 - ・筋力がつき、姿勢が安定してくる
 - ・食べられる量や好き嫌いが変化しやすい
 - ・昼寝が減り、活動量が増える
- 「この時期は個人差がとても大きい」

肥満が気になる！

- ・生活リズムと食習慣が影響しやすい
 - ・早寝早起き、朝ごはん、よく遊ぶことが予防になる
 - ・甘い飲み物や間食の量を見直す
 - ・体重だけで判断しない
- 「気になる場合は医療機関でご相談を！」

1年間の成長記録（平均）

身長

	男子	女子
年長	107cm→112cm	106cm→111cm
年中	100cm→105cm	99cm→104cm
年少	95cm→100cm	94cm→99cm

体重

	男子	女子
年長	17kg→20kg	17kg→20kg
年中	15kg→17kg	15kg→17kg
年少	14kg→15kg	14kg→15kg

登園届について

次年度より、感染症などでお休みをされた際の「登園届」は、保護者の方が記入する形式に変更となります。

ただし、登園に当たっては、これまで通り医療機関を受診し、主治医の許可を得ていただく必要があります。園では厚生労働省の「登園基準」に基づき、子どもたちが安心して過ごせるよう対応しています。

登園届をご記入いただく際は、

- ・医師からの許可が出ていること
- ・登園基準を満たしていること

をご確認のうえ、提出をお願いいたします。

また、必要に応じて園から主治医へ確認をさせていただきます場合があります。

ご理解とご協力をお願いいたします。

進級・進学を控えて 気持ちが不安定になる時期です

新年度を控え、多くの子どもたちが一つ大きくなるという喜びでいっぱいな時期です。

ただ、中には大人の期待を過剰に受け止めて気持ちが不安定になる子どももいます。

今までなかったのに急に指しゃぶりや爪かみ、目をパチパチさせるチック、言葉に詰まってスムーズに発話ができないきつ音症などがみられたら、何かストレスを感じているかもしれません。

気になることがある場合は、担任や看護師にご相談ください。

