

春の風が心地よく、さわやかな気分になれる5月。しかし、体や心に疲れが出て、ケガをしたり、体調を崩したりしやすい時期でもあります。規則正しい生活をして、元気いっぱいにご過ごせるようにしましょう。

身体測定

身体測定（基準値）

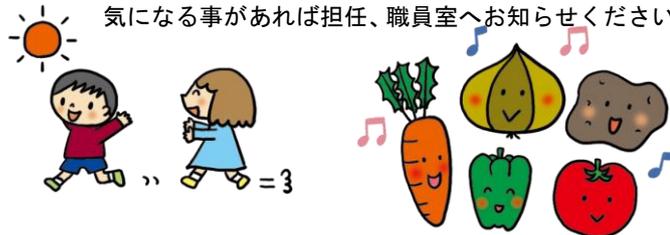
		身長	体重
年長	男	108.0cm	17.56kg
	女	107.3cm	17.32kg
年中	男	101.8cm	15.76kg
	女	100.8cm	15.51kg
年少	男	95.1cm	13.99kg
	女	93.8cm	13.53kg

バランスよく成長するためには？

左記は『厚生労働省身体発育調査』の基準値です。身長や体重の伸び具合は個人差があるので、基準値と差があっても気にする必要はありません。毎月少しずつでも伸びていれば様子を見てみましょう。さらに大きくバランスよく成長していくためには、好き嫌いをせずにご飯を食べ、日中はたくさん運動をし、十分な睡眠をとることが大切です。

けんこうのきろくや母子手帳の成長曲線記入を行い、毎月の変化を確認してみましょう。

気になる事があれば担任、職員室へお知らせください。



発熱・下痢・嘔吐などの症状がある場合は登園できません

登園後、37.5℃以上の発熱があることに加えて、元気がなく機嫌が悪い、食欲がない、咳や鼻水が出る、嘔吐・下痢などの症状などの全身状態が不良であるときは、保護者の方へご連絡させていただきます。

また、発熱・下痢・嘔吐の症状が無くなってから24時間経過後の登園をお願いします。

三大夏風邪に注意！ヘルパンギーナ、手足口病、咽頭結膜熱（プール熱）。6月から8月にかけて流行がピークを迎えます。

「ヘルパンギーナについて」

症状は？

→潜伏期間は3～6日

39℃の熱が出て、喉が赤く腫れて小さな水疱ができます。高熱から「熱性けいれん」を起こすこともあります。

対処法は？

→特効薬はありませんが口内炎に対する沈痛解熱薬で痛みを和らげることができます。

登園基準は？

→食事が摂れるようになり、全身状態が安定していれば登園できます。登園届が必要です。

爪はのびていないかな？



子どもたちは様々な物に触れるため、爪（つめ）の中に汚れが入ったり、伸びていると欠けたりしてしまいます。汚れが溜まると炎症を起こし、爪の病気になるので、手洗いで落としきれない汚れは、お風呂できれいに落としましょう。



また、爪が長いとどこかにひっかけてしまったり、お友達を傷付けてしまうことにもなりかねません。新陳代謝の活発な赤ちゃんは、2～3日で爪が伸びているとも言われています。おうちでは定期的に切るようにお願いします。