

# ほけんだより

れいわ ねん 令和8年 3月号 Tel.53-4083  
みらいかほいくようちえんかかり ともも未来課保育幼稚園 係



## ほけん目標

いちねんかん せいちょう けんこうせいかつ  
一年間の成長や健康生活をふりかえろう。

## さいきんしょうにか み びょうき 最近小児科でよく見る病気

いんぷるえんざB型、いちょう げんご せいかつ 胃腸かぜ、ようれんきんとう 溶連菌等にかかるお子さんがみられます。  
たいちよう せいかつ せいじょう たいさく 体調に気をつけて、てあら しゅじしうどくなど 感染症対策をしっかりと行いましょう。

しりようていきぼう まつさかちく いしかい べびーぐるーぷ  
資料提供：松阪地区医師会ベビーグループ

## ねんかん せいかつ かせ 1年間の生活をふり返ってみましょう。

こんねんど のこ げつ 今年度も残すところ1か月となりました。4月になれば、ごどもたちはしんきゅう しんがく あたら せいかつ  
はじ ねんかん せいかつ かせ あたら せいかつ げんき すとーと  
始まります。この1年間の生活をふり返り、新しい生活を元気にスタートさせましょう。

○ はやねはやお  
早寝早起きができた。



○ といれ あと きたく  
トイレの後、帰宅したとき、  
しょくじ まえとう はん ど そーがとう  
食事の前等、ハンドソープ等で  
しっかりとてあら  
手洗いを  
した。



○ あさごはんをまいにちた  
朝ごはんを毎日食べた。



○ た あと は  
食べた後は、歯みがき  
をした。



○ そと げんき あそ  
外で、元気に遊んだ。



○ まいにち で  
毎日、うんちが出た。



はやお あさひ あ たいないどけい りせつと あたま めざ せいかつりずむ ととの  
「早起き」をして、朝日を浴びることで、体内時計がリセットされ、頭が自覚めて生活リズムが整  
えられていきます。せいかつりずむ ととの にちげんき す はやお  
生活リズムが整えば、1日元気に過ごすことができます。まずは、「早起き」から  
はじ 始めてみましょう。

## 進級・入学にむけて、服や靴のサイズを確認しましょう

乳幼児期は、成長が著しい時期です。衣替えや進級・入学準備の時期等に衣服や靴のサイズを確認しましょう。

### ○ からだを動かしてチェック！



着丈だけでなく、からだに合っていることも大切です。

しゃがんだときにお尻や太ももがきつくないか、腕をあげたときに肩がきつくないか背中やおなかが見えないか等、確認して子どもたちが動きやすいサイズの服を着るようにしましょう。

### ○ 運動靴や上靴のサイズも忘れずにチェック！

子どもの足は、1年で約1 cm 大きくなります。靴がきついと足の成長をさまたげますし、大きすぎると転ぶ原因となることもあります。

靴の中敷きとつま先の余裕が1 cm ほどが足に合っている靴となります。



インフルエンザ、感染性胃腸炎等、感染症予防をお願いします。

これからの季節は、日によって暖かくなったり、寒さが戻ったりして、体調をくずしやすくなり、インフルエンザだけでなく、咳や鼻水、微熱等の症状の一般的なかぜや胃腸炎等にも注意が必要です。

☆かからないために…

### ○ 外出からの帰宅後や食事前、トイレ後等の手洗い等

流水とハンドソープ等による手洗いは、感染症予防の基本です。

インフルエンザや新型コロナウイルスには、アルコールによる手指消毒も有効です。



### ○ 適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、かぜ等にかかりやすくなります。湿度を50～60%に保ちましょう。

### ○ 十分な休養とバランスのよい食事

からだの抵抗力を高めるために、早めの就寝、朝昼晩バランスのとれた食事が大切です。



### ○ 室内のこまめな換気

対角線上にあるドアや窓を2か所開けると効果的に換気できます。

