

3月 ほけんだより



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。一年間大きな怪我や病気をせずに過ごせましたか？ お子さんと一緒に一年の健康面を振り返ってみるのも良いかと思います。4月から新たな気持ちでスタートを切れるよう、生活習慣を見直してみましよう。保護者の皆様、一年間ご協力をありがとうございました。次年度もどうぞよろしくお願いたします。

★ 令和7年度 当園で報告された主な病気(月別) ★

4月	風邪症状(発熱、咳、鼻水) RSウイルス感染症	9月	溶連菌感染症、新型コロナウイルス感染症 風邪症状(発熱、咳、鼻水)
5月	風邪症状(発熱、咳、鼻水) 感染性胃腸炎	10~11月	A型インフルエンザ 風邪症状(発熱、咳、鼻水)
6月	感染性胃腸炎、アデノウイルス感染症	2月	B型インフルエンザ 風邪症状(発熱、咳、鼻水)
7月	ヘルパンギーナ		
8月	アデノウイルス感染症		

今年度は上記の病気・症状が当園で主に流行しました。10月からインフルエンザの流行が始まり、11月後半にA型の大流行、2月前半にB型の流行がありました。高熱や咳・鼻水があり受診したものの諸検査は陰性で風邪の診断だったという事例も年間を通して多くある中、諸検査は陰性なのに熱が続いたり再発熱したため検査をしたところインフルエンザだったという例も何件かありました。3月もまだ寒い日が続くので引き続き体調の変化には注意して過ごしましょう。今後も園で感染症や病気の流行がみられた場合は、よいこネットや園内掲示板にてお知らせいたします。お子さんが体調不良で受診する際に医師へ流行状況を伝えたり、流行時にはマスク着用やこまめに手洗いうがいを行いましよう。

衣がえ サイズもチェック！

0~5歳までは、一生で最も成長が速い時期。新年度の準備と一緒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あります。子どもはたくさん動くためズボンのすそは折ってもすぐ落ちてきてしまいます。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

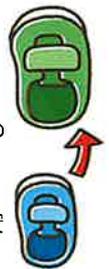
体を動かしてチェック

身長だけでなく体に合っている大きさであることも大切です。しゃがんだ時にお尻や太ももがきつくないか、お尻が出ないか、腕を上げた時に肩がきつくないかもチェックしましょう。

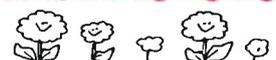


靴も忘れずに

子どもの足は1年で約1cm大きくなります。靴がきつい(長さ・幅・甲の高さ)と足の成長や指の動きを妨げますし、緩すぎると脱げたり転倒の原因になります。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。



進級・入学に向けて予防接種の確認を



3/1~3/7は「子ども予防接種週間」です。ワクチンは感染予防・感染時の悪化予防のためのものです。進級や入学を控えた時期ですので、「母子手帳」を見直して未接種のワクチンがないか確認してください。

★ふじ組の保護者の皆様へ★ MRⅡ期(麻疹風疹ウイルスワクチン)の予防接種の期間は3月末までです。この期間を過ぎると自費(1万円程度)での接種となります。接種がまだの方は小児科での予約と接種をお願いいたします。