# ほけんだより

3がつ

令　和　５　年　３　月
中央区立月島幼稚園

今年度も残すところあと１か月となりました。保護者のみなさまは、１年前を思い起こし、子どもたち一人一人の表情、行動に、改めて大きな成長を実感していることと思います。

つきしまっこ全員で元気に新年度を迎えられるよう、最後のひと月、大切に過ごしましょう。

## ３月のほけん目標
## １年間の体の成長に関心をもとう

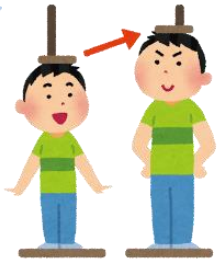
月島幼稚園では毎月、子どもたちの体重を計測しています。ぜひ、母子健康手帳などの身体発達曲線（成長曲線）に記入して、成長を【見える化】しましょう。

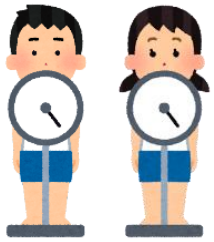
### こんなに大きくなりました！

個人差はありますが、みんなそれぞれのペースで大きくなっています。

平均身長　４月　→　１月

| | 男子 | 女子 |
|---|---|---|
| 年少 | 99.0　→ 103.9 | 97.1 → 102.2 |
| 年中 | 103.5 → 108.6 | 104.7 → 109.8 |
| 年長 | 112.6 → 118.0 | 110.4 → 115.2 |





平均体重　４月　→　２月

| | 男子 | 女子 |
|---|---|---|
| 年少 | 15.6 → 17.0 | 14.6 → 16.2 |
| 年中 | 16.8 → 18.6 | 16.5 → 18.2 |
| 年長 | 20.2 → 22.3 | 18.5 → 20.1 |

## 耳を健康にしよう！

３月３日は耳の日です。ちょっとした不注意が、中耳炎・外耳炎の原因になることもあります。日頃から気をつけるようにしましょう。耳だれなどが出ている時は早めに耳鼻科を受診しましょう。

① 耳をつめで引っかいたり、強く引っぱったりしない

② 耳あかがたまっていないか、こまめにチェック

※耳掃除のし過ぎには要注意

③ 鼻をかむときは、片方ずつ静かに

④ 耳のそばで、大きな音や声を出さない

## 「子ども」も花粉症に

花粉症になるのは小学生頃からと言われていましたが、最近は少ないながらも１歳過ぎでかかる子もいるそうです。幼稚園でも、鼻水が出ている子が多いように感じます。小さい子はつらさを言葉で伝えることが苦手な子もいるので、気になる症状が見られたら、一度病院の受診をおすすめします。

目がぐじゅぐじゅしている

外にでたときに目をかゆがる

水っぽい鼻水が続く

花粉症になってしまったら･･･

- ○花粉の飛ぶ時期は、布団を外に干さない
- ○部屋に入るときは、服についた花粉をはらう
- ○外から帰ったら、ぬれタオルでふく

など対策をしてみましょう