ほけんだより　３月号

令和８年３月発行
なでしこ保育園

いよいよ年度末の３月になりました。去年４月、進級したばかりの姿と先月の生活発表会での子どもたちの姿を比べると、できることがたくさん増え、顔つきも変わってきたように感じます。心の成長だけでなく、身体の成長も、子どもたちと一緒に振り返ってみてはいかがでしょうか。

成長曲線でお子さんの成長を確認しましょう

毎月測定している身体測定。

キッズビューで確認できる基準線は、こども家庭庁「令和５年乳幼児身体発育調査」を元に表示されています。保育園では、成長曲線 SD 値やカウプ指数をもとに子どもたちの成長曲線のカーブを確認しています。体の成長は、心身の発達と深い関係があります。身長と体重の育ちを成長曲線で追っていくことで、万が一、問題が生じたときにも早く見つけられるのです。

身長が高い・低いは個性！
伸びるのが早い子も
遅い子もいます。
身長と体重のバランスが
大切です。

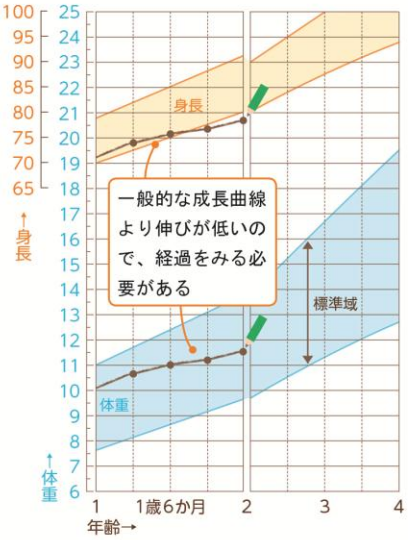
どんなことがわかるの？

成長曲線には、それぞれの年代の育ちの目安が帯状に示されています。このカーブが、標準的な子どもの発達を示しています。

よく、成長曲線で子どもの身長と体重を調べて、「同年代の子どもと比べて大きいか小さいか」を気にする人がいますが、大切なのは、お子さんの成長カーブが、成長曲線のカーブと合っているかどうかです。

注意が必要なときってどんなとき？

成長曲線に数値を記録したときに、成長曲線のカーブと、お子さんの成長の記録が平行に進んでいるかどうかチェック。成長曲線と平行に伸びていれば成長に問題はないでしょう。ところが、成長曲線よりも傾きがなだらかな場合は、成長障害のサインである可能性があります。



心配なとき、どうすればいい？

子どもの成長には、食事や睡眠が大きくかかわります。まずは、食事のバランスや生活リズムなどをチェックしましょう。生活改善に取り組んでも身長や体重の育ちが改善しないときは、かかりつけ医に相談しましょう。

生活発表会では、『腸活について』お話を聞いていただき、ありがとうございました。
４歳児クラス（みどりぐみ）では、お尻を拭く練習をする前に、「うんちってどうやってできるの？」、「元気なうんちってどうすればできるの？」という疑問を、絵本を通してお話をしました。
うんちって汚いもの、臭いものと思うのではなく、食べたものの元気が体に入って、その残りがうんちとして出てくる、生きるために大事なこと、ということが伝わればと思いお話をしています。

意外に多い子どもの便秘 お子さんは大丈夫ですか？

思春期以降の便秘は『腸』、子どものころの便秘は『肛門』に原因があるといわれています。一度経験した排便時の痛みが、排便を我慢するきっかけとなり、便秘の悪循環となります。まずは、生活習慣の見直しから始め、便が出たら、たくさん褒めて、うんちをすることは怖くないと感じさせてあげることが大切となります。

- うんちの間隔が３日以上あく
- うんちが出ているのに、おなかがパンパン
- かたいコロコロしたうんちがちょっとずつ出る
- うんちのときに泣く
- ものすごく息んで苦しそう
- うんちをいやがる

大人はうんちが出ていれば便秘ではないと考えがちですが、「うんちが出ていても体内に残る量が多い」「うんちのたびに痛みや苦しさが強い」なども、便秘の症状です。うんちをするときのお子さんの様子もチェックしましょう。

それ、便秘のサインかもしれません！

生活習慣を見直して便秘を解消しましょう！

腸の運動は生活リズムの影響を受けやすいので、まずは生活リズムを整えましょう。それでも効果が十分に出ないときは、かかりつけ医に相談を。

食べる → 寝る → トイレに行く

- 野菜をたくさんとってバランスよく食べる
- 食事の時間を守る

食事の時間を決めると、生活リズムが整いやすくなります。また、食べたものが便になるまでの時間が一定になるため、排便リズムがつきやすくなります。

- 睡眠時間を決めて、たっぷり寝る

たくさん寝て、腸の調子を整えましょう。

- 朝、トイレに10分間座ってみる

毎日決まった時間にトイレに行く習慣をつけましょう。子ども用の便座や、トイレに座ったときに足が浮かないための踏み台を用意するのも大事です。

２月の感染症罹患者数

- インフルエンザＡ型　３名
- インフルエンザＢ型　11名
- 溶連菌感染症　５名
- RSウイルス感染症　１名

３月の保健行事予定

２日（月）　３・４・５歳児　身体測定
４日（水）　０・１・２歳児　身体測定