



# ほけんだより 3月号

令和7年度  
社会福祉法人  
栗石保育園保健室



今年度も残りわずか。この一年で大きく成長した子どもたちの姿をうれしく、頼もしく感じているこの頃です。一年間保育保健にご理解ご協力いただきありがとうございました。残り少ない時間を元気に楽しみながら無事にご卒業、ご進級ができるよう努めていきたいと思えます。よろしくお願いたします。



## お子さんの成長を「見える化」しましょう

3月は1年の総まとめの時期です。新年度に向けて準備が忙しい時期ですが、この1年子どもさんがどのくらい成長したのか、母子手帳を開いて振り返りをしてみましょう。

～身体発達曲線に計測値を記録していますか？～

身体発達曲線には、子どもの身長と体重の育ちの目安が載っています。ここに園や健診などで計測した身長や体重の数値を記入し、線で結んでみましょう。成長曲線とお子さんの計測値のグラフが平行に伸びていけば、順調に成長していることが見えてきます。測定値を記入すると、つい「同年代の子どもに比べ大きいか、小さいか」注目しがちですが、大切なのは経過とバランスです。少し大きめでも小さめでもカーブの度合いに沿って育っていれば問題ありません。

成長のカーブが著しくなだらかな時はかかりつけ医に相談しましょう。



## 子どもも花粉症に

最近は、園でも花粉症の子が増えていきます。花粉症の場合、外から戻って来たら、服についた花粉を払落とし、手や顔を洗うことでずいぶん違います。また、外出前に目薬や点鼻薬を差すのも有効です。

抗アレルギー剤を症状の出る前から服用すると、花粉の季節になっても軽く済みます。症状がひどい場合は、医師に相談してみましょう。



チツク

どもい



指しゃぶり・つまかみ

- ・目をパチパチさせる
- ・せきばらいをする
- ・肩をぴくっと動かすなど

## 進級・進学を控えて気持ちが不安定になる時期です

新年度を控えて、多くの子どもたちが「1つ大きくなる」という喜びでいっぱいな時期です。ただ、なかには、大人の期待を過剰に受けとめ、気持ちが不安定になる子もいます。今までになかったのに急に次のような症状が見られたら、何かストレスを感じていないか注意してみましょう。