



ほけんだより 3月号



令和4年3月1日
百合が丘ひまわり保育園
病児看護師

たくさんの思い出いっぱいとなった1年も締めくくりの時期となりました。4月の頃に比べ、心も体も大きく成長した子どもたち。4月から新たな気持ちでスタートを切れるように、1年間の健康面を振り返り生活習慣をしっかり見直しましょう。

聴力検査をしました!!

2/15(火)に太陽3、4、5組さんが、一人ずつ防音室に入り行いました。初めての検査に、3歳さんは少し緊張している様子でしたが、上手に検査することができました。先日、結果を配布いたしましたので「所見あり」になっていた方や気になる方は、耳鼻科受診しをお勧めいたします。



1年間の成長の記録(平均)

身長

	男子	女子	全体
虹	66.4cm→77.0cm	68.5cm→78.8cm	69.9cm→78.0cm
星	80.4cm→88.5cm	77.9cm→86.3cm	79.3cm→87.5cm
月	89.5cm→95.0cm	87.2cm→94.2cm	88.4cm→94.6cm
太陽3	97.6cm→103.2cm	95.7cm→101.7cm	96.7cm→102.4cm
太陽4	103.9cm→109.4cm	100.9cm→106.9cm	102.4cm→108.1cm
太陽5	107.4cm→113.0cm	108.2cm→112.6cm	107.7cm→112.9cm

体重

	男子	女子	全体
虹	8.25kg→10.29kg	9.1kg→10.47kg	8.46kg→10.39kg
星	11.0kg→12.4kg	10.2kg→12.0kg	10.7kg→12.2kg
月	13.4kg→14.5kg	13.1kg→14.4kg	13.2kg→14.4kg
太陽3	15.6kg→16.9kg	14.6kg→16.3kg	15.1kg→16.6kg
太陽4	17.5kg→18.8kg	16.1kg→17.5kg	16.8kg→18.2kg
太陽5	21.5kg→19.7kg	18.3kg→19.3kg	18.2kg→19.6kg

バランスよく成長するためには?

身長や体重の伸び具合は個人差があるので、平均値と差があっても気にする必要はありません。さらに大きく、バランスよく成長していくためには、好き嫌いをせずにご飯を食べ、たくさん運動をし、十分な睡眠をとることが大切です。

1年間、健康に過ごせましたか?

お子さまと一緒に振り返ってチェックをしてみてください。チェックのできなかった項目は4月からの目標にしてみましょう。

- 早寝早起きができた
- 朝ご飯は毎日食べた
- 好き嫌いをせずに何でも食べた
- 食後ははみがきをした
- 毎朝、うんちをした
- 外でたくさん遊んだ
- 外から帰ったら手洗い、うがいをした
- 室内でのソーシャルディスタンスがとれた
- 咳エチケットができた
- 友達と仲良く遊ぶことができた



2月の病気/ケガ

・発熱 9名
・咳、鼻水 18名
・下痢、嘔吐 24名
・ウイルス性
胃腸炎 16名
・腸管出血性大腸菌
感染症 1名

・コロナ情報

12月新規者
茨城県 33,431名
水戸市 3,075名

