



3月ほけんだより

令和7年2月28日
河南町立中村こども園
保健室



3月の保健行事予定

- 4日(火) 発育測定 0、1、2歳
- 6日(木) 発育測定 3、4、5歳

子どもの体温調整について

身体機能が発達段階にある子どもたちは、体温調整についてもまだまだ未熟です。

手足のみが冷たい時は、体温調整を行っているサインなので問題がないことが多いですが、体幹（お腹や背中）までも冷たい場合は、身体全体が冷えています。衣類や毛布などで温めてあげてください。

特に年齢が小さいと、子ども自身では「暑い」「寒い」の訴えができません。子どもさんの身体で確かめ、環境や状況に応じて保護者が判断してあげてください。

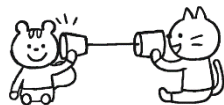
また、少し大きくなれば、日常生活の中で「動いて汗をかいてるから、上着を脱ごうね。」など、声かけをしながら着脱させ、衣類での調整を学ぶ機会を持ちましょう。また、自分で調整がしやすいようにあまり重ね着をせず、脱ぎ着のしやすい上着等を選んであげてください。



来年度に向けて、子どもさんのアレルギーや体調面に心配や不安があり、園での配慮を検討されている方は園にご相談ください。

医師の指示等を確認し、可能な対応について相談させていただきます。

お気軽にお声かけください。



みんな大きくなりました！！

園では、毎月発育測定を行い、身長と体重を計っています。

1年前は、慣れない測定に泣いてしまう子もいましたが、毎月繰り返すことで学年を問わずどの子も上手に測定ができるようになりました。

各学年の今年1年間の増加値は、以下の通りです。

中村こども園で過ごす0～5歳の時期は、心も身体も大きく育つ期間です。

成長には個人差があり、それぞれの伸びる時期があります。

子どもの成長に大切なことは、今も昔も「食べる」「寝る」「遊ぶ」であることに、変わりはありません。

基本の生活習慣を整え、その時が来るのを楽しみにしましょう。

保健室は、これからも子どもたちの日々の健康と成長を見守っていきたくと考えています。

心配なことがあればいつでもご相談ください。

令和6年4月～令和7年2月までの平均の増加値

0歳児	身長 7.35cm	体重 1.73kg
1歳児	身長 7.2cm	体重 1.83kg
2歳児	身長 6.95cm	体重 1.55kg
3歳児	身長 5.65cm	体重 1.51kg
4歳児	身長 5.37cm	体重 1.51kg
5歳児	身長 5.17cm	体重 2.06kg

