



# ほけんだより 3月号



令和8年2月27日  
河南町立中村こども園  
保健室

## 3月の保健行事予定

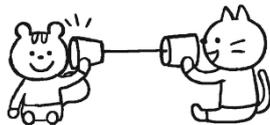
3月5日(木) 0、1、2歳児発育測定  
3月6日(金) 3、4、5歳児発育測定

来年度に向けて、お子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。

医師の書類が必要な場合もあります。

お気軽にお声かけください。



## 進級進学ストレスには

いよいよ次の学年に向けて、最後の月を迎えます。

同じような毎日でも子どもたちは変化を敏感に感じ取り、進級や進学へ緊張やストレスを少し抱えているかもしれません。

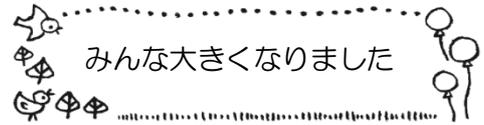
お子さんの以下のような様子があれば、早めに気づくことが重要です。

- ①元気がない
- ②急に泣く
- ③怒りっぽい、癇癪をおこしやすい
- ④普段しないおねしょをするようになった
- ⑤できていた生活動作(着替えやトイレなど)ができなくなる



このような変化があればお子さんの様子に合わせて、スキンシップや話ができる時間をとり、ゆったりと休養を促してあげてください。この時期に家庭が安心できる場所であると感じられることが、新しい環境への準備としてとても大切です。

4~5月のよいスタートにつながるよう、無理な適応は求めず時間をかけて気持ちが成長できるように支えてあげましょう。



0歳から5歳までは、心身、知能ともに人生で最も成長する時期にあります。

身長は平均して生後1年で約25cm、2~5歳の間でさらに約1.5倍伸びます。

発達についても、お座りができ歩けるようになり、生えそろうた歯がまた抜け始める。言葉を覚え、自分の思いを自由に表現できるようになる。

中村こども園で過ごす6年間の積み重ねは、後の人生の礎です。元気に笑って毎日を過ごしていることを、心から褒めてあげてほしいと思います。

