



## 保健目標

みんなで成長を  
喜びましょう

# ほけんだより

第 445 号 令和 7 年 3 月 1 日 光明第六保育園

いよいよ年度末の 3 月になりました。この 1 年間でお子さまがどのくらい成長したか、園で測定した身長と体重の記録を、母子手帳などの身体発育曲線（成長曲線）に記入して、成長を「見える化」してみるのも良いかもしれません。

## 3月3日は耳の日

### 「耳掃除」うまくできていますか？

耳には、「耳あか」を外に出す仕組みがあります。耳の穴の入口近くに見える大きな耳あかを取り除くだけで大丈夫です。



子どもの耳は小さく、みぞに汚れがたまりがち。綿棒などで優しく拭いてあげましょう。髪を洗うときに、耳の後ろも洗いましょう。



## ～こころの健康～

こころの健康とは、いきいきと自分らしく生きるための重要な条件です。成長展でも掲示にてお知らせしましたが、幼児組対象に「こころの健康」についてお話をしました。子ども達に出来る具体的な事としては、自分の感情に気づいて表現すること、状況に応じて適切に考えて、解決できることがこころの健康につながっていきます。

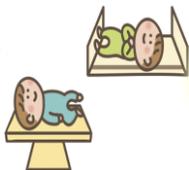
こころの力を幼少期に育てることで、心の健康、対人関係、学業に良い影響があることが研究でわかっています。逆境や困難に遭った時、そこから立ち直る力、つまり、自分の心を守り、自分の能力を伸ばし、幸せに生きてゆくために欠かせない力を「レジリエンス」と言います。レジリエンスは、経験を通して育つ力です。特に幼少期において最も重要になるのが、自分の感情に上手に対応できる力、欲求不満に耐える力を育てることです。まずは自分の気持ちを知ろうという目標もてるよう、絵本を通して子ども達に伝えています。ぜひご家庭でもお話してみてくださいね。



参考文献：尾立啓美「きみのこころをつよくするえほん」

## 成長曲線で お子さまの成長を確認しましょう

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。



## ♡母子健康手帳♡

将来、予防接種の接種歴を見るなど、お子さまにとって生涯に渡り大切な「健康の履歴書」になります。家族で置き場所を決め、大切に保管しましょう。



## どんなことがわかるの？

体の成長は、心身の発達と深い関係があります。成長曲線には、それぞれの年代の育ちの目安・標準的な発達が色付きの帯状カーブで示されています。お子さまの成長カーブが、成長曲線のカーブと平行して伸びていれば順調に成長していることがわかります。

同年代の子どもと比べて大きいか小さいかを気にする必要はありません。大切なのはお子さまの成長カーブが、成長曲線と合っているかどうかです。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。健診時に指摘があった場合は、早めに医療機関の受診をお勧めします。

## どんな時に 注意が必要なの？

