



ほけんだより 3月号



令和8年2月27日
SuruSu 上陽こども園
SuruSu 祝昌こども園

外遊びやお散歩が心地よい季節になりました。子どもたちはこの1年で、大きく、たくましくなりました。季節の変わり目は大人も子供も体調を崩しやすいので、食事、活動、睡眠の生活リズムを整え、元気に過ごしていきたいきましょう。

衣がえ サイズもチェック！

乳幼児期は、一生で最も成長が速い時期。年度末は衣がえのついでに、衣服や靴のサイズをチェックして、きつくないか確かめましょう。また、ズボンのすそが長すぎると転びやすいですし、そでが長いと、転んだときにとっさに手をつきにくいことも。子どもの体格に合わせて、調整してあげましょう。

体を動かしてチェック

身長だけでなく、体に合っていることも大事です。しゃがんだときに、おしりや太ももがきつくないか、腕を上げたときに肩がきつくないかもチェックしましょう。



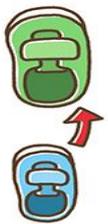
● 身長がこんなに伸びる！

0歳から1歳まで	約25cm
1歳から2歳まで	約10cm
2歳から3歳まで	約8cm
3歳から4歳まで	約7cm

公益財団法人母子衛生研究会『子供の成長・発達』より

靴も忘れずに

子どもの足は1年で約1cm大きくなります。靴がきついと足の成長を妨げますし、ゆるすぎると転ぶ原因に。誕生日や年度末を目安に靴が足に合っているかチェックしましょう。



好き嫌いをなくそう！

どうして好き嫌いをするの？

苦みや酸味のあるものが苦手な子どもは多いものですが、じつはこれは動物が生きていくための本能。苦みは毒、酸味は腐敗を知らせるシグナルなので、それらを嫌うのはある意味当然のことなのです。

どうしたらいい？

成長するにつれて、苦みに対する反応は薄れていきます。苦手な食品が入った料理を「おいしい！」と感じる経験をすることで、いろいろなものが食べられるようになっていくのです。「嫌いでも食べなさい！」ではなく、楽しい食事の時間づくりを心がけましょう。

繰り返し出す

いつも目にしてると苦手意識が薄れる

食材に触れる

買い物、料理の手伝い、家庭菜園など

友達と いっしょに食べる

友達をまねて挑戦してみることも



いっしょにつくる

お手伝いできることもだんだん増えていく

調理法を工夫する

苦手な味を感じさせない調理法で



耳の日



「3」は耳の形に似ていることなどから3月3日は耳の日とされています。子どもは耳の病気にかかりやすいので、日頃からお子さまの様子をよく観察しましょう。

大切な耳を守るために
気を付けたいこと！

- ・鼻をすすらず、かむ習慣を付ける
- ・鼻水は、ゆっくりと片方ずつかむ
- ・耳の近くで大きな声や音を出さない
- ・耳をたたかない
- ・耳掃除は綿棒で外耳道を拭き取る程度に行う

