



3月

令和4年2月28日 NO.16

札幌市立ひがしなえぼ幼稚園

保健室



2月が終わり、いよいよ各々の学年で過ごす、最後の1か月が始まりますね。先月は、身体計測もあり、これまでの成長を目に見える形で実感しました。下の写真は身体計測での一コマです。

✿ 1 月身体計測のようす ✿



身体計測 1 月平均値		女子	男子	全体
たんぽぽ組	身長平均	101.1cm	101.1cm	101.1cm
	体重平均	15.4kg	15.7kg	15.5kg
ひまわり組	身長平均	107.1cm	109.4cm	108.0cm
	体重平均	19.3kg	20.3kg	19.6kg
くるみ組	身長平均	114.5 cm	116.2cm	115.5 cm
	体重平均	20.8kg	21.4kg	21.2kg

※1月中に測定できたお子さんの数値のみが反映されています。

3 月の掲示物

身体測定の結果をもとに、保健室の前に「くるみさんのせいちょうのきろく」を貼りました。たんぽぽ・ひまわり・くるみのときの身長が分かるようになっているので、年長さんは自分の身長を見ながら、「たんぽぽの時はこんなに小さかったの!？」と驚く姿がありました。顔写真も入園当時のものを貼っているので「〇〇くんは今と全然違うね! 〇〇ちゃんのはかわってないね! かわいいね～」と仲間の写真を眺めていました。

一方で年中さんも掲示を見ながら、「くるみさんの誰と同じ身長?」と言いながら並んでみたり、自分の知っているくるみさんのお友達と比べてみたりという姿がありました。こちらの掲示は修了式当日まで飾る予定ですので、お子さんの成長の記録としてぜひ、お子さんと一緒に記念撮影してみてください♪



年長さんの保護者様へ

幼稚園で過ごす（入学までの）最後の一か月、御家庭で過ごしてほしいポイントをいくつかお知らせします。

①小学校の登校時刻から逆算して、起床時間を調整しましょう！

→小学校の登校時刻は幼稚園の登園時刻よりも早くなります。4月から早起きを始め（生活リズムが変わると）、新しい生活への緊張や慣れない環境と相まって心身の不調につながることもあります。

②食べたことのない果物等の食材を食べてみましょう！

→小学校では様々な種類の食材が提供されます。小学校でも初めて食べた際に急にアレルギーが発症するケースが多いようです。食物アレルギーの心配がある場合や食べたことのない食材があれば、御家庭で様子が見れるときに一度チャレンジしてみてください。心配な場合は入学前にかかりつけ医や学校に相談することをお勧めします。

③皮付きの食材に慣れましょう！

→小学校ではりんごやオレンジなどの果物は皮付きで出てきます。皮のまま食べたり、皮から外したりして食べることに今のうちから慣れておきましょう。

④幼稚園のカバンや絵本バック等の荷物は子どもが持つようにしましょう！

→4月からは教科書がたくさん詰まった重たいランドセルを自分で持って登下校することになります。今までの習慣でつい保護者が持ってしまうがちですが、これからは自分の物は自分で持つ習慣を付けていきましょう。お子さんの自信にもつながります。

3月3日は「耳（みみ）」の日です！

耳の中がはれたり痛んだり… 中耳炎に気をつけよう

急性中耳炎



急に炎症が起こり
耳が痛くなる。

慢性中耳炎



炎症が長く続き、耳漏や
聞こえが悪くなる。

渗出性中耳炎



耳の中に液がたまって
聞こえが悪くなる。

中耳炎になったら



放っておくと治りが
悪いので耳鼻科で治療を。

耳そうじの大事なポイント



耳の入り口あたりを
ぬぐう感じで



耳あかは
自然に外に出てきます



耳かき棒を奥に入れる、
歩きながら、などはケン