



ほけんだより



2024年8月30日（金） 養護教諭

2学期スタート！

夏休み前に配付した「健康調査票」をご提出いただき、ありがとうございました！夏休み明け、元気な子ども達と再会できてホッとしました。

幼稚園に元気な声が戻ってきましたが、2学期の始めは少し疲れが出やすくなるかもしれません。十分な睡眠、早寝早起き、朝ごはんのリズムを整え、元気な姿を見られることを日々楽しみにしています。

2学期も子ども達一人一人の輝く、かわいい笑顔をいっぱい咲かせるよう、保健室から支えていきます。

身体計測を実施しました

本日、身体計測の結果を記入した「おおきくなったかなカード」を配付しました。

カードに貼ってあるマスキングテープの長さは、4月の身体計測時からの「身長伸び」です。子ども達と毎日一緒に過ごしているとなかなか気づきづらいですが、マスキングテープを通しておうちでお子さんと「身長伸び」を実感いただけたらと思います。

私もカードを作成していて、「たった4か月でこんなに大きくなったのだなあ」と子ども達の成長をしみじみ実感しました・・・！

当日計測できなかったお子さんは、後日保健室で計測いたします。

令和6年度 札幌市立はまなす幼稚園 身体計測記録カード

おおきくなったかな

名前：くみ [] さん

測定日：2024.8

4がつから、これだけしんちょうがのびたよ！

しんちょう [] せんち

カウプ指数 []

たいじゅう [] きろくらむ

カウプ指数 (Kaup index) 判定基準

カウプ指数	13	14	15	16	17	18	19	20	21
1歳未満	やや不足	不足	不足	不足	不足	不足	不足	不足	不足
1歳6か月	やや不足	不足	不足	不足	不足	不足	不足	不足	不足
2歳	やや不足	不足	不足	不足	不足	不足	不足	不足	不足
3歳	やや不足	不足	不足	不足	不足	不足	不足	不足	不足
4歳	やや不足	不足	不足	不足	不足	不足	不足	不足	不足
5歳	やや不足	不足	不足	不足	不足	不足	不足	不足	不足

令和6年度 札幌市立はまなす幼稚園 身体計測記録カード

おおきくなったかな

名前：くみ [] さん

測定日：2024.8

4がつから、これだけしんちょうがのびたよ！

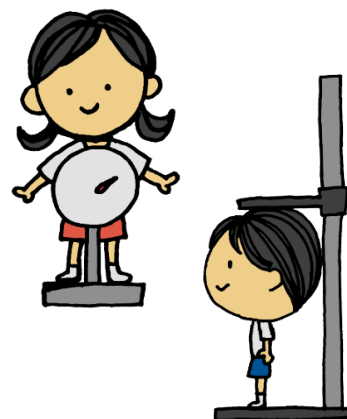
しんちょう [] せんち

カウプ指数 []

たいじゅう [] きろくらむ

カウプ指数 (Kaup index) 判定基準

カウプ指数	13	14	15	16	17	18	19	20	21
1歳未満	やや不足	不足	不足	不足	不足	不足	不足	不足	不足
1歳6か月	やや不足	不足	不足	不足	不足	不足	不足	不足	不足
2歳	やや不足	不足	不足	不足	不足	不足	不足	不足	不足
3歳	やや不足	不足	不足	不足	不足	不足	不足	不足	不足
4歳	やや不足	不足	不足	不足	不足	不足	不足	不足	不足
5歳	やや不足	不足	不足	不足	不足	不足	不足	不足	不足





「カウプ指数」って、なあに？

生後3ヵ月から5歳までの乳幼児に対して肥満ややせなど発育の程度を表す指標です。成人で使用されるBMIと同じ計算法
カウプ指数=体重(g)÷(身長(cm)×身長(cm))×10

あくまで成長の途中です。お子さん一人ひとり成長のスピードや時期が異なりますので、参考としてご確認ください。

お子さんの体型等で気になることがありましたら、養護教諭まで気軽にお声がけくださいね！

合言葉は「早寝・早起き・朝ごはん」

夏休み前、くま組とぞう組で保健指導をしました。朝ごはんを食べると「やる気が出る」「からだを元気に動かせる」等の良いことがあり、食べないと「元気に遊べない」「イライラする」等の不調が出てしまうことを伝えました。

- ・朝ごはんを食べるためには、早起きが必要。
- ・早起きするために、早寝が必要。
- ・早寝するために、元気にからだを動かす。

生活リズムを整えて、からだをぐんぐん成長させてほしいと思います。



手洗い名人になろう！



洗い残しを視覚化できる「手洗いチェッカー」を使用し、くま組で手洗い指導をしました。

子ども達は「あれ？たくさん洗ったのに！」「もう一回洗ってくる！」と、汚れが見えた部分を再度丁寧に洗っていました。手洗いの様子を見てみると、手の甲、手のひらの関節部分の洗いが不十分のようです。

普段見えない手の汚れを確認できたことで、子どもたちの手洗いの意識も変わっていくと思います。今後も手洗いを継続して指導していきます。