



2026年2月  
きりしま保育園  
こうたり保育園

# ほけんだより

今年度も残すところあと1ヶ月となりました。1年前を振り返ると、子どもたちの表情や行動に大きな成長を感じますね。新年度にむけて準備が忙しい時期ですが、お子さんの成長を振り返ったり、新年度に向けた準備を進めたりするためにも、もう一度、母子健康手帳を開いてみましょう。

## 成長を「見える化」してみよう！

### ●どれだけ背がのびたかな？

1年間で身長が伸びた長さをリボンや紙テープで切ってみましょう。「こんなに大きくなったんだ！」と実感できるはず。

1年間で頑張ったこと、できるようになったことを家族でお話するのもおすすめです！



### ●どれだけ重たくなったかな？

1年間、体重が増えた重さになるように、おうちにあるもの（ペットボトル飲料や米などのg表示のある食品など）をあつめてみましょう。どれだけ重たくなったのか、目で見て、手で持って成長を感じられますよ。



### おすすめ絵本

「おおきくなるっていうことは」

作 中川ひろたか 絵 村上康成 童心社

大きくなるってどういうこと？からだが大きくなってただけじゃない。

大きくなるってこういうことだよね〜と大人もジーンと感じるお話です。

子どもと一緒によんでみてください。

## 子どもの花粉症について

花粉症は小学生からとは限らず、乳幼児でも起こり得ます。2019年の調査では0~4歳のスギ花粉症有病率は3.8%、5歳~9歳は30.1%です。(日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会会報より)毎年同じ季節になると鼻水・鼻づまり・くしゃみ・目のかゆみなどに悩まされている、春先になると熱がないのにくしゃみをよくするなどの症状がある場合は、花粉症の可能性が考えられます。

### こどもの花粉症でよくある症状

- くしゃみ、透明な鼻水、鼻づまり(熱は出ない)  よく鼻をすする  よく鼻をこする
- 目をこする  いびきをかく

### 受診の目安

症状が7~10日で改善せず、2週間以上続く場合。鼻水や鼻づまりによって睡眠不足となり、昼間の活動に集中できないこともあります。普段の生活に影響が出ている時は、小児科や耳鼻科に相談しましょう。



帰宅後の洗顔や寝室の環境整備をしましょう

花粉による肌荒れには外出前に薄くワセリンを塗って、花粉が直接肌につかないように保護するのも効果的です

## 母子健康手帳、定期的に見直してみませんか？

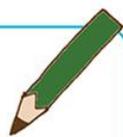
母子健康手帳は、お母さんの妊娠から出産、そして、お子さんの出生から小学校入学（6歳）までの健康を記録するもの。引っ越ししたり、転院したりしても、お母さんとお子さんの健康を切れ目なくサポートするための大切な記録です。



### チェック!

#### 身体発達曲線に育ちを記録していますか？

身体発達曲線（成長曲線）には、子どもの身長と体重の育ちの目安がのっています。ここに、お子さんの身長と体重の測定値を記入し、線で結んでみましょう。成長曲線の目安と、お子さんの測定値のグラフが平行に伸びていれば、順調に成長していることがわかります。

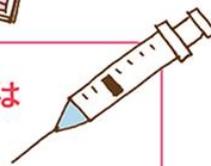


### チェック!

#### 予防接種、受けそびれはないですか？

3歳以降は予防接種の数が減るため、つい忘れがちですが、日本脳炎やMR、流行性耳下腺炎（おたふく風邪）などの追加接種があります。せっかく最初の接種を受けても、追加接種を受けないと免疫が十分につきません。追加接種を受けそびれないよう気をつけて。

また、二種混合や子宮頸がんワクチン（HPVワクチン）など、小学校以降に受ける予防接種も記録できる母子健康手帳もあります。就学後もときどきチェックしましょう。



### チェック!

#### 保管場所を決めていますか？

母子健康手帳は、小学生になると使う機会が少なくなりますが、お子さんにとっては大切な「健康の履歴書」。将来、留学や仕事などで予防接種の接種歴を見るなど、必要な場面があります。家族で置き場所を決め、大切に保管しておきましょう。



#### 中学生や高校生になったとき、成長を振り返る記録に！

母子健康手帳を使うのは主に6歳までですが、それ以降も大切に保管しておきましょう。大きくなってから、本人が成長を振り返るときにも母子健康手帳は便利です。

## 靴や衣服のサイズをチェック！

0～4歳までは、一生で一番成長が早い時期。新年度が始まる前に、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。

### 体を動かしてチェック

- しゃがんだときに、おしりや太ももがきつくないか
- 腕をあげた時に肩がきつくないか



### 大きすぎる衣服はけがの原因に…

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時にとっさに手がつきにくいことも。子どもの体格に合わせて、縫い留めてあげましょう

### 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なります。

