



# ほけんだより

令和4年3月1日発行  
社会福祉法人悠晴  
大島なかよし保育園 看護師

寒さがやわらぎ、春の気配を感じられるようになりました。季節の変わり目は自律神経が乱れやすく、大人も子どもも体調を崩しがちです。食事、活動、睡眠の生活リズムを整えていきましょう。

3月の保健行事予定  
中旬以降 身体測定

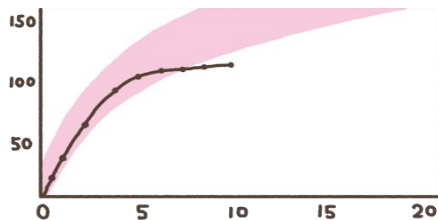
2月の感染症発生状況  
新型コロナウイルス 1名  
感染性胃腸炎 1名

## ～成長曲線でお子さんの成長を確認しましょう～

体の成長は、心身の発達と深い関係があります。身長と体重の育ちを成長曲線で追っていくことで、万が一、問題が発生したときにも早く見つけれられるのです。

### 注意が必要なきときってどんなとき？

成長曲線に数値を記録したときに、成長曲線のカーブと、お子さんの成長の記録が平行に進んでいるかチェック。成長曲線と平行に伸びていれば成長に問題はないでしょう。ところが、成長曲線よりも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。



### 心配なとき、どうすればいい？

子どもの成長には、食事や睡眠が大きく関わります。まずは、食事のバランスや生活リズムなどをチェックしましょう。生活改善に取り組んでも身長や体重の育ちが改善しないときは、かかりつけ医に相談しましょう。



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。



### 予防接種の打ち忘れはないですか？



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に気をつけましょう。

3月の身体測定終了後、今年度の健康カードを返却します。来年度も新たに健康カードを配布しますのでよろしくご協力をお願いします。また日々の体調チェックカードの記載もありがとうございます。引き続き、ご協力よろしくお願い致します。

### 新型コロナウイルス感染症について

風邪症状がある場合は、引き続き登園前の受診にご協力お願い致します。抗原検査を受け、陰性の場合にも症状が強くなったり、なかなか治らない場合にはPCR検査も受けることをご検討ください。症状がなく感染が不安な場合には、都内で無料のPCR検査を受けられる検査事業者もありますのでご利用をご検討ください。

また、5～11歳の子どもに対するワクチン接種も開始となりますので、ワクチンを接種した場合には接種後の副作用があればお家でお過ごしください。