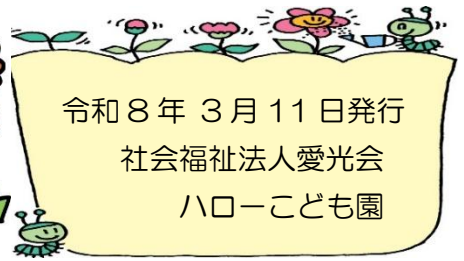




ほけんだより

No.12



令和8年3月11日発行
社会福祉法人愛光会
ハローこども園

少しずつ暖かくなり始め、柔らかな春の日差しを感じるようになりました。4月からの進級、進学に向け、こどもたちのワクワクしている様子が見られます。あっという間に1年も終わりに近づいています。病気やけがに気を付け、残りの日々も楽しく過ごしましょう。



「1年間の成長を振り返りましょう」

1年間の身長、体重、カウプ指数をグラフ化したものをほけんだよりと一緒に配布しましたので、お子様と一緒に成長を振り返ってみてください。カウプ指数とは、生後3ヶ月から小学校入学までの子供の栄養状態や体格を表す指標です。人の肥満度などを判定するBMI値と似た指数と捉えるとよいかもしれません。カウプ指数はあくまでも参考として捉えるとよいでしょう。

カウプ指数 月齢	13	14	15	16	17	18	19	20	21
乳児(3か月~)	やせすぎ		やせぎみ		普通		太りぎみ		太りすぎ
満1歳									
1歳6か月									
満2歳									
満3歳									
満4歳									
満5歳									

みんなの知識ちよっと便利帳

【参考・出典】福祉教科書 保育士完全合格テキスト 上 2015年版(翔泳社)など

$$\text{カウプ指数} = \text{体重(g)} \div (\text{身長(cm)} \times \text{身長(cm)}) \times 10$$

- ・やせ気味:カウプ指数 15 未満
- ・ふつう:カウプ指数 15~18 未満
- ・太り気味:カウプ指数 18 以上

生活習慣病は幼児期から始まります。

小さいうちから好き嫌いを作らないように心掛け、ゆっくりよく噛んで食べる習慣を身に付けましょう。また、なるべく外で遊ぶ習慣をつけましょう。



卒園おめでとうございます



この時期に年長さんは、就学を間近に控え、楽しさと不安が入り混じった複雑な思いをもつようになります。学校は、時間の使い方、遊び中心から勉強へ。自分自身で通学したり、時間通りに教室を移動したり・・・。イライラして怒りっぽくなったり、気持ちのコントロールが一時的に難しくなります。

「何だかいつもと様子が違うな？」と感じたら、お子さんのサインを見逃さないようにしっかりと受け止めてあげてください。肯定的な言葉かけ、ハグなどが効果的です。保護者の方の温かいサポートによって、またひとつ、小学校という少し大きな集団の中に安心して入っていくことができます。そして、社会性を学び一歩ずつ大人へ向かって成長していきます。環境の変化に馴染めるように、まずは、基盤となる生活習慣を整え、4月からはリラックスした気持ちで元気に登校して欲しいです。

頑張れ新1年生!! 応援しています。



「今月の保健状況」



- ・2月から3月中旬までの感染症の子はコロナウイルス感染症が13名。インフルエンザが10名。胃腸炎が5名。その他、発熱、咳の症状での欠席が多くみられました。
- ・季節の変わり目なので、ご家庭でも体調管理に気を付けて頂くよう宜しくお願いします。