



ほけんだより 10月号

2023年10月発行
こまくさ保育園
看護師

衣がえ サイズもチェック!

0～4歳までは、一生で最も成長が速い時期。衣がえのついでに、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。また、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、転んだときにとっさに手をつきにくいことも。子どもの体格に合わせて、縫い止めてあげましょう。

● 身長がこんなに伸びる!

0歳から1歳まで	約25cm
1歳から2歳まで	約10cm
2歳から3歳まで	約8cm
3歳から4歳まで	約7cm

公益財団法人母子衛生研究会『子供の成長・発達』より

体を動かしてチェック

身長だけでなく、体に合っていることも大事です。しゃがんだときに、おしりや太ももがきつくないか、腕を上げたときに肩がきつくないかもチェックしましょう。



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。誕生日や年度末を目安に靴が足に合っているかチェックしましょう。



保健行事のお知らせ

- 10月4日** 9時30分～
 歯科検診 町方歯科診療所 水口歯科医師
- 10月19日** 13時30分～
 内科健診 丹生川診療所 土川医師

上記の健診をできる限り受けていただきたいので、ご都合を合わせていただきますようお願いいたします。

内科健診を欠席された場合は、お家の方に丹生川診療所での健診をお願いしています。



9月の感染症情報

手足口病・新型コロナ・胃腸風邪

9月も8月に引き続き上記の病名の欠席がありますが、少なくなってきました。市内でもインフルエンザの報告があります。今年度は例年より早くインフルエンザの流行も予想されています。

十分に体調に気をつけて過ごしていただき、欠席に迷われる場合は保育園に電話し相談してください。

※市内の病院でも10月からの予防接種の受付が始まります。