



ほけんだより 10月号

2025年10月発行
宮保育園
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。

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。



● 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

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15日 13時～

内科健診

11月20日 9時30分～

歯科検診&歯のお話（年長）

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、お家の方にいしうらクリニック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
- ・リンゴ病
- ・ヘルパンギーナ
- ・胃腸風邪

9月も引き続き上記の病名の報告がありますが、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月からのインフルエンザ予防接種の受付が始まります。