

3がつのほけんだより

一年間の成長を振り返りましょう

4月からは1つ上のクラスに進級したり、小学校へ入学します。そこで、できるようになったことを確認し、できないことは親子で練習してみましよう。



できるようになったことをチェックしてみよう。



- はやおき はやねをしている
- かおを あらう
- じぶんで きがえる
- むいだ ふくを たたむ
- あさごはんをきちんと たべる
- そとで げんきにあそぶ
- せっけんで てをあらう
- ブクブク ガラガラうがいを する
- おもちゃをつかった あとにかたづける



親子で練習してみましよう

チェックの結果はどうか？できている項目を、たくさんほめてあげましよう。年齢によってまだできないこともあるかと思いますが、できていないことはお子さんと一緒にやってみましよう。

例えば、着替えた時に脱ぎっぱなしになっていたら、脱いだ服をどのようにたたむのか、保護者の方が手本をゆっくりやって見せながら、お子さんに真似してたたんでもらいます。脱いだ服がたたんであると気持ちが良いこと、次に着るときに便利なことを伝えてあげると子ども達も納得してするようになります。



参考文献:ほけんニュース 2025. 2、2026. 3 ©少年新聞社

令和7年度(令和8年) 3月 江上保育園 ほけんだより

こんなに大きくなりました

産まれる前は、小さな受精卵で、おなかの中で約10ヶ月かけて大きくなります。

産まれた後も、ぐんぐんと成長し、5歳頃には、身長は出生時の約2倍、体重は約6倍になります。一年間のこどもさんの体の成長を親子健康手帳の乳幼児身体発達曲線で確認してみるのもよいですね。



初めてお子さんに会えた時の話をしてみませんか

お子さんが生まれた時や、初めて会えた時に、保護者の皆さんがどんな気持ちになったのかを、子どもさんに伝えてみましよう。

この世に生まれてきた人のすべてが、尊い命なのだ気づくことで、ほかの人への思いやりの心が生まれ、自分のことも、相手のことも尊重し、大切にすることを繋がります。



入学・進級前に接種忘れはありませんか？

入学・進学を控えたこの時期に、ワクチンの接種忘れがないか親子健康手帳などで確認ましよう。

特に入学を控えた年長児さんはMRワクチン(麻疹風疹混合)やおたふくかぜワクチンについて、記録を確認しておきましよう。

