



# ほけんだより 3月号

2026年3月1日  
こぐま保育園

寒さが和らぎ、春の気配を感じられるようになってきました。

4月に比べ、心も体も大きく成長した子どもたち。4月からの進級・進学に向け、子どもたちのワクワクしている様子がみられます。新たな気持ちでスタートを切れるように、1年間の健康面も振り返ることができるといいですね。

## 1年間健康に過ごせましたか？

お子さまと一緒にチェックして、1年間の振り返ってみましょう。できなかった項目は4月からの目標にしてみてもいいかもしれません

- 早寝早起きができた
- 朝ごはんは毎日食べた
- 歯磨きができた
- うんちができた
- 外でたくさん遊んだ
- 外から帰ったら手洗い・うがいをした
- お友達と仲良く遊べた

## 1年間の成長の記録（平均）

	身長	体重
0歳	70.3 cm→78.8 cm	8.6 kg→10.6kg
1歳	75.8 cm→85.7 cm	11.9 kg→12.1kg
2歳	86.5 cm→93.7 cm	12.4 kg→14.2kg
3歳	96.1 cm→102.3 cm	14.9 kg→17.1kg
4歳	104.2 cm→109.9 cm	16.9 kg→18.8kg
5歳	110.9 cm→116.7 cm	18.46 kg→20.5kg

## 衣替えサイズもチェックを

0～4歳までは、一生で最も成長が早い時期。衣替えのついでに、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、ズボンの裾が長すぎると転びやすいですし、袖が長いと転んだ時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、調整できるといいですね。

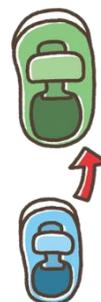
### 体を動かしてチェック

身長だけでなく、体にあっていることも大事です。しゃがんだ時に、お尻や太ももがきつくないか、腕を上げた時に肩回りがきつくないかもチェックしてみましょう。



### 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、緩すぎると転ぶ原因に。誕生日や年度末を目安に靴が足にあっているかチェックしてみましょう



## 0～2歳の靴選び

サイズがあわない靴やデザイン優先の靴、はきぐせのついたおさがりの靴は、転倒やケガの原因になるだけでなく、子どもの足の骨や体全体の成長を妨げます。子どもの成長は早いので、シーズンごとにきちんとサイズを測り、足にしっかりフィットする靴を選びましょう

- ・つま先が広く、反り上がっている
- ・指先に約7～8mmのゆとりがある
- ・甲の高さが調整できる
- ・足の動きに合わせてソフトに曲がる

### ファーストシューズ

- ・クッション性のあるかかと
- ・歩き方が安定してきたら、ローカットでもよい



### プレシューズ（よちよち歩きの頃）

- ・足首の関節まで保護
- ・かかところが補強されている
- ・弾力のある靴底
- ・やわらかい素材



### 立った姿勢で歩いてみてチェック！

- ・歩き方が不自然ではないか
- ・痛いところはないか
- ・かかところがぶかぶかしていないか

## 3～5歳の靴選び

3～5歳は運動量が飛躍的に増える時期。正しい歩き方を身につけながら、7歳になるくらいまでの間に、走る、跳ぶなど、基本的な動作はほとんどできるようになります。

足の骨も急速に発達し、土踏まずのアーチも3歳ごろから作られ始めます。

あわない靴は、足の発達だけでなく、姿勢や運動能力にも影響します。こまめにサイズチェックし、正しい靴選びをしていきましょう。

- ・甲の高さが調整できる
- ・広く、厚みがある
- ・指先に5mm～1cmのゆとりがある
- ・つま先が少し反り上がっている
- ・運動してもずれないヒモ、または両面ファスナー
- ・足の動きに合わせてソフトに曲がる
- ・柔らかく、通気性のよい素材



### 正しい合わせ方

- ・中敷きを出してその上に立ち、つま先に5mm～1cmの余裕がある
- ・はくときはつま先を上げ、かかとで軽くトントンと床をたたき、足を正しい位置に置く
- ・靴の中で指が自由に動くことを確認
- ・大人がかかートを押さえた状態で子どもがかかートを上げ、脱げてしまわないかを確認

## 保健からのお知らせ

今年度より、年度末にワクチンの接種記録を確認していただくこととなりました。

お伝えいただいたものと、園での記録に相違がないかを確認するためとなります。

混合ワクチンについては、切り替え期間等がありましたので、どの混合ワクチンを接種しているか、明確にいただければと思います。

3月末頃に、他の書類と一緒に配布予定としておりますので、お手数をおかけいたしますが、ご確認のほど、よろしくお願いいたします。

### \*～ 2月の感染症 ～\*

インフルエンザB 31名  
胃腸炎 3名

### \*～ 3月の予定 ～\*

2日（月）身体計測 にじ・もり  
3日（火）身体計測 やま・そら  
4日（水）身体計測 うみ・かぜ  
16日（月）健診 にじ・欠席者

※内科健診にて園医に質問がある方は事前に担任または保健室にお伝えください。

## 靴の選び方

子どもの足は非常にデリケートと言われています。最近、土踏まずのアーチが形成されていない扁平足の子どもが増えています。その原因の1つに「靴の選び方の間違い」があります。足にあっていない靴を履いていると、姿勢も悪くなり、そのまま骨格が形成されてしまうので、足にあった靴を選び、思いきり遊ばせてあげましょう。

### 靴を選ぶポイント

#### ①甲の高さと幅が合っているか

足に合わせて調整できる、マジックテープのついた靴などがよいでしょう

#### ②つま先にゆとりがあり、少しそりあがっているか

目安は、かかとに子どもの指が1本入る程度です。子どもはよくつまずくので、つま先が少し反り上がっているものを選びましょう

#### ③靴底は硬すぎず、適度な弾力性があるか

適度な弾力性は衝撃を和らげます。靴底も曲がるものを選びましょう

#### ④かかとは硬くしっかりしているか

かかと部分をしっかり支えることで、安定した歩行ができます。かかとが手で簡単にねじれてしまう場合は柔らかすぎです

#### ⑤素材は吸放湿性に優れているか

水分を吸収し、乾燥しやすい素材を選びましょう