



2学期が始まり、1か月がたちました。暑さはゆるみ、過ごしやすい日が続いています。園庭では、トンボがたくさんとんでいたり、オシロイバナやフウセンカズラが種をつけたり、秋らしさを感じられるようになりました。子どもたちも自然にたっぷり触れながら遊んでいる姿が見られます。

朝晩の気温の変化で体調を崩さないよう、お家では、ゆっくりお風呂に入り、たっぷり睡眠をとるなどしてゆったりと過ごしてください。

10月になって、新型コロナウイルス感染症への緊急事態宣言が解除されましたが、油断せずに手洗い・咳エチケット、3密を避けるなど予防対策を続けるようにしてください。

## 発育測定の結果をお知らせします！



右の表は、9月の身長・体重の平均値です。この時期は、一般的に身長の伸びに対して、体重の増え方が少ない、いわゆる縦に伸びる時期です。

お子さんの発育測定の結果を見る際には、周りの子と比較するのではなく、4月からの発育量がどのくらいかを意識しながら、成長曲線を描いてみてください。

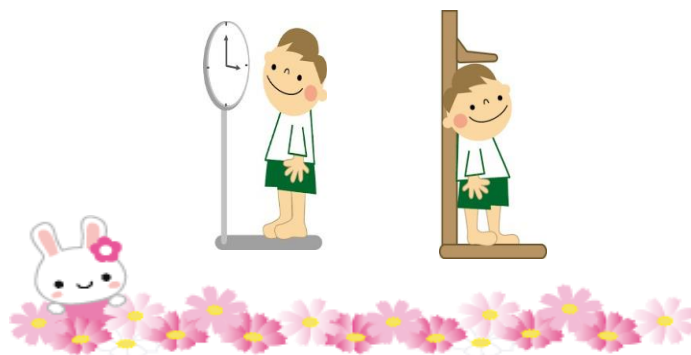
発育の時期は、個人差がとても大きいのですが、体重が極端に減った、身長がほんの少ししか伸びていない、という場合には、心身のバランスが崩れているサインかもしれません。

発育測定をしていて、「大きくなっているよ」と伝えると、とてもうれしそうにほほえんでくれます。自分の体の成長に興味を抱いているようです。

お子さんの心身の成長を親子で共に喜び、健康について見つめ直す機会としてください。

### 9月の身長・体重の平均値

	身長(cm)		体重(kg)	
	男の子	女の子	男の子	女の子
1組				
2組				
3組				



## 成長の記録「おおきなあれ」について

- 1 9月「\_\_才\_\_カ月」の欄に、発育測定時のお子さんの月齢を記入してください。
  - 2 「せいちょうのようす」の欄には、お子さんが夢中になっている事、最近できるようになった事等、おうちの方が、今のお子さんの心と体の成長の様子を自由に記録してください。
  - 3 グラフ「横断的身長・体重曲線」に、お子さんの身長と体重の測定値をそれぞれ記録してください。点と点を線で結んでください。
- ★ ゆるやかな右上がりのカーブが描けていれば順調に成長しています。身長が-2SD以下の数値をたどる場合や、曲線がなめらかではなく、急に横ばい、下降、上昇してきた時は、注意が必要です。お子さんの成長曲線を描いていて、気になることがありましたら、養護教諭へご相談ください。

# 目にやさしい生活を

子どもの目は毎日発達していて、両目の視力機能は6歳頃にほぼ完成すると言われています。姿勢や近くを見る時間が長い生活などで、視力が低下することもあります。自然の中で十分に遊ばせ、外の景色をたくさん見せることで、お子さまの視力を育てていきましょう。

## 〈気になる目の様子〉



目を細めて見る



画面に顔を近づけて見る

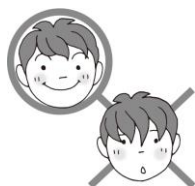


顔を傾けて見る



ぶつかったり、転んだりしやすい

## 〈生活で気をつけること〉



前髪が目にかからないようにする



バランスの良い食事をとる



しっかり睡眠をとる



1日に2時間位は外で遊ぶ

# じょうずに てあらい できるかな？

9月に1組で、手洗い仕方についてお話ししました。ご家庭でも確認しながらお子さんと一緒に手洗いをしてみてください。

じゅんばんに6つのポーズでごしごしすると、きれいにあらうことができます。



おねがいのポーズで、てのひらをあらいます。



かめのポーズで、てのこうをあらいます。



おやまのポーズで、ゆびのあいだをあらいます。



おおかみのポーズで、つめをあらいます。



ばいくのポーズで、おやゆびをあらいます。



つかまえたのポーズで、てくびをあらいます。