



立春が過ぎ、暦の上では春が始まりました。園庭のこぶしにはつぼみが見られ、自然観察園の桜も芽吹き準備をしています。立春を過ぎたころに降る雨を寒明けの雨、立春から春分までの間に初めて吹く強い南風は春一番。季節は少しずつ春に向かっていくことを感じます。

みんながマスクの着用や手洗い、人ごみへの不要不急の外出を避けるなどの感染症対策をとっているからか、例年、この時期に流行するインフルエンザは今シーズンも流行していません。

これからも、感染症対策を続けて寒さを乗り越え、元気に春を迎えたいですね。

## 成長の記録「おおきなあれ」について

- 1 1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、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。
- ※ 1～3についてご記入の上、事務室受付へ提出してください。

## 子どもの成長に必要な3大要素「食事」「睡眠」「運動」



### 「食事」

さいたま市では、3～5歳の1日分のエネルギー摂取量として、**1250～1300 kcal**を目安としています。

主食（ごはん・パン・麺）  
副菜（野菜・きのこ・いも・海藻）  
主菜（肉・魚・卵・大豆料理）  
牛乳・乳製品  
果物

をバランスよくとるようにしましょう。

### 「睡眠」

睡眠は子どもの健やかな成長のためにとっても大切な営みです。

睡眠には、

- ・体の疲れをとる
- ・脳を休ませる
- ・免疫力を高める
- ・体の調節や成長に必要な各種ホルモンを分泌する

といった役割があります。

「早起き・早寝」を心がけましょう。

### 「運動」

身体を動かすことは、

- ・骨に刺激を与えて成長を促す
- ・骨や体の成長に欠かせない成長ホルモンの分泌を促す
- ・心肺機能の発達を促す

といった影響があります。

散歩やお手伝いも含め、1日60分は運動するようにしましょう。



## 環境衛生検査を行いました

2月1日(火)に園薬剤師の武藤ゆき恵先生が来園し、「照度」「空気」「騒音」について、調べていただきました。

お子さんの心身の健康の保持増進のため、幼稚園で快適に過ごすために、『学校環境衛生の基準』が決められています。

### 【検査結果】

#### ★照度

基準：教室及びそれに準ずる場所の照度の下限値は**300ルクス**とし、**500ルクス以上**が望ましい。

結果：保育室 最小照度 1295～1933ルクス

最大照度 2803～3461ルクス

武藤先生より「判定基準を満たしている。」とのコメントをいただきました。

#### ★空気

基準：二酸化炭素は換気の基準として、**1500ppm以下**であることが望ましい。

結果：保育室 500ppm

武藤先生より「二酸化炭素の値。温度は大丈夫ですが、湿度が低かったです。空気清浄機を使用しているが、換気のために窓を開けているので、湿度が低いときは濡れタオル等で対応すると良い。」とコメントをいただきました。

#### ★騒音

基準：教室内の等価騒音レベルは、窓を閉じているときは等価騒音レベル**50db以下**、窓を開けているときは、等価騒音レベル**55db以下**であることが望ましい。

結果： 窓側 窓を開けているとき 46.5db 窓を閉めているとき 44.9db

テラス側 窓を開けているとき 45.2db 窓を閉めているとき 45.2db

武藤先生より「判定基準を満たしているので、教育に適した環境である。」とコメントをいただきました。

☆今後も、定期的な検査・日常の点検をして、快適に過ごせるように環境を整備していきます。

## ～「コロナ禍」と「日常」について～



新型コロナウイルス感染症の流行は、2年以上にわたって生活に影響を与え続けています。感染状況は不定期に変化し、社会全体で感染対策を強めたり、緩めたりを繰り返しています。このような「コロナ禍」と「日常」を往復する中で、行動だけでなく、「気持ち」をどう切り替えていくか(子どもも大人も)がメンタルヘルスにおける大きなテーマになっていると感じます。

治療法やワクチンなどの開発・普及が進むことで、新型コロナウイルス感染症という病気に対する恐怖や不安は少しずつ収まりつつあります。その一方で、日常的なマスクの着用や、社会的距離の確保は長期的になるようです。

園でも引き続き、基本的な感染症対策と並行して、子どもたちの心の様子に目を向けていきます。ご家庭でもご留意いただき、ご心配なことがありましたら園にご相談ください。