



ぬくもり

令和5年4月
埼玉大学教育学部附属幼稚園 保健室

まだ4月とは思えないような暑い日があったと思ったら、また涼しくなったりと、寒暖差が大きい日が続いていますね。暑い日でも園庭からは子どもたちが元気いっぱい遊ぶ声が聞こえてきます。新しい生活にも慣れてきた頃ですが、疲れが出やすい時期でもあります。ご家庭ではゆったりとお過ごしください。

発育測定をしました！ 成長の記録「おおきくなあれ」について



「おおきくなあれ」で、入園から卒園までの発育測定の結果をお知らせします。お子さんと一緒に成長の様子を記録し、お子さんの心身の成長の様子を親子でみつめる機会にしてください。

★ご家庭では…

- 1 名前、生年月日、出生時の身長・体重を記入してください。
- 2 「はついくそくていのきろく」の表の中、4月「__才__カ月」の欄には、発育測定時のお子さんの月齢を記入してください。
- 3 「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こと、最近できるようになったこと等、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。
- 4 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。入園前の測定値も記録すると、成長の様子がよりわかりやすくなります。(グラフのかき方参照)

★グラフのかき方

横軸が年齢（月齢）、縦軸の左側が身長、右側が体重の目盛りです。

- 1 発育測定時の年齢（月齢〇才〇か月）を確かめます。
- 2 身長のグラフに測定結果を記録します。
 - (1) 年齢(月齢)の軸を上にとり、左側の目盛から身長の測定値が交わったところに、点で印をつけます。
 - (2) その点と点をなめらかな曲線で結んでいきます。
- 3 同じように、体重のグラフに測定結果を記録します。
 - (1) 年齢(月齢)の軸を上にとり、右側の目盛から体重の測定値が交わったところに、点で印をつけます。
 - (2) その点と点をなめらかな曲線で結んでいきます。

★横断的身長・体重曲線について

成長曲線を描くことで、身長や体重がバランスよく成長しているかがわかります。

グラフ上にあるSD値（+2SD～-3SD）とは、標準偏差の略です。標準偏差とは、簡単に言うと、平均からどれくらい離れているかの幅のことです。マイナス数値が大きくなるほど低身長、プラスの数値が大きくなるほど高身長ということになります。

体の成長には個人差があります。伸びる時期も人それぞれです。平均と比較するのではなく、お子さんの伸び方（増え方）が大切です。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、急に横ばいになった場合などは、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。

～♪おべんと おべんと うれしいな♪～

お弁当の時間に保育室に行くと、「見て見て、今日のお弁当は〇〇が入ってるの～」と、うれしそうに教えてくれます。

お弁当の中身についてですが、量はお子さんと相談して、食べられる量を入れるようにしてください。主食：主菜：副菜のバランスは3：1：2が理想です。おかずの1/3は、肉・魚・卵など、2/3を野菜や海藻、果物にするといいでしょう。

1組は、初めは少ないくらいの量で、好きな物や食べやすいものを入れてあげてください。「全部食べきれた」という達成感が自信につながります。

誤飲事故を防ぐため、ぶどうやプチトマト、うずらの卵などは4分の1または半分にカットして入れていただきますようお願いいたします。また、ゼリー類やお菓子はお弁当に入れないようお願いいたします。

* * * * * おうちの方も心と体を大切に * * * * *

入園、進級からもうすぐ1ヶ月が経ちます。5月は行事が多いこともあり、頑張っていた子どもたちも疲れやすい時期でもあります。ご家庭では、お子さんの話をゆっくり聞いたり、スキンシップの時間を作ったりしてください。

そして、新しい生活に緊張していたおうちの方もお疲れではありませんか。まずは、おうちの方もよく食べ、よく寝るようにしてください。「つらいこと」「困ったこと」があれば、誰かに話してみてください。頑張りすぎず、園でご協力できることがあれば伝えてください。

