



令和7年11月1日
三永太陽保育園



ほけんだより 11月号

いい体を作るための健康チェック月間として、普段のケアを見直してみませんか？
ちなみに、11月29日は「いい肉の日」。お肉も野菜もおいしく食べて、元気な体をつくりましょう！

健康診断のお知らせ

●歯科検診

11月13日(木)

9:00 開始

(歯科検診で診ること)



歯並び・咬み合わせ・あごの関節の異常
むし歯や歯の汚れはないか、歯茎の状態

●内科検診

11月13日(木)

13:30 開始

(内科検診で診ること)



子どもさんにやせすぎや肥満はないか、
呼吸の音、骨(姿勢)皮膚の異常はないか

★ お子さんの歯や体のことで気になることがある場合は、前もって担任までお伝えください。

(お願い) 内科検診当日は脱ぎ着しやすい服装で来てください。

髪の長いお子さんは結んできて下さい。

衣がえ サイズもチェック！

0～4歳までは、一生で最も成長が速い時期。衣がえのついでに、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、ズボンのすそが長すぎると転びやすいですし、そでが長いと、転んだとき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、縫い止めてあげましょう。

体を動かしてチェック

身長だけでなく、体に合っていることも大切です。しゃがんだときに、おしりや太ももがきつくないか、腕を上げたときに肩がきつくないかもチェックしましょう。



●身長がこんなに伸びる！

0歳から1歳まで	約25cm
1歳から2歳まで	約10cm
2歳から3歳まで	約8cm
3歳から4歳まで	約7cm

公益財団法人母子衛生研究会『子供の成長・発達』より

靴も忘れずに

子どもの足は1年で約1cm大きくなります。靴がきつくと足の成長を妨げますし、ゆるすぎると転ぶ原因に。誕生日や年度末を目安に靴が足に合っているかチェックしましょう。

