



ほけんだより 3月号



令和8年3月1日
三永太陽保育園



3月になり、少しずつ寒さも和らいできました。しかし、この時期は朝晩だけでなく、日中も突然真冬の寒さが戻ってくることがあるので、上着を準備するなどして衣服の調節をして下さい。今年度も後1ヶ月…。風邪には十分気を付けましょう。

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。

● 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

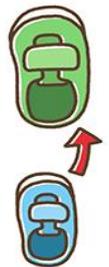
体を動かしてチェック

身長だけでなく、体に合っていることも大事です。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。



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、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。



1年間でこんなに大きくなりました！（平均）



この1年間で大きく成長した子どもたち。この1年間で子どもたちは平均して5～8cmほど身長が伸び、体重は1kg～2kgほど増えました！



身長	男子	女子
いちご	72.0cm→80.2cm	68.5cm→75.0cm
りんご	80.8cm→88.3cm	79.0cm→86.2cm
もも	86.4cm→92.7cm	85.7cm→92.6cm
みかん	96.0cm→102.4cm	94.5cm→100.9cm
メロン	100.9cm→106.2cm	101.4cm→106.4cm
マスカット	109.8cm→114.8cm	112.7cm→118.1cm

体重	男子	女子
いちご	9.2kg→11.6kg	7.6kg→9.1kg
りんご	11.2kg→12.8kg	10.4kg→12.5kg
もも	13.0kg→14.3kg	11.6kg→13.2kg
みかん	14.7kg→16.4kg	13.7kg→15.5kg
メロン	15.9kg→17.3kg	16.1kg→17.6kg
マスカット	18.0kg→20.0kg	19.0kg→21.5kg



「早寝・早起き・朝ごはん」で子どもさんが基本的な生活習慣を身につけられるよう、サポートしてあげましょう。

