

# おひさま

ながかみ 保健だより  
2026年3月号 文責 山下

暖かな太陽の光に恵まれ、春めいた季節を感じます。  
ロッカー移動もあり、ワクワクした気持ちで園生活をはりきって過ごしているお子さんもみられます。疲れを感じやすいので、体調に気をつけて元気に過ごしていきましょう。



## \* おおきくなったかな ~ ころの成長と共に ~ \*



月1回の身体測定の日。  
この1年間で、身長や体重の数字が大きくなることに加えて、子どもたちが成長していることがありました。

- 段差のある体重計へ乗り降りできるようになったよ。
- 洋服をきれいにたたんで置けるようになったよ。
- 泣かずに測れるようになったよ。
- 測定まで順番を待てるようになったよ。
- 測定してくれる文加さんや友紀さんに、  
お名前やクラスを自分で伝えられるようになったよ。

など。

子どもたちがお友だちと「共に」、自信を持ってできることがたくさん増え、「ころ」も成長しました。

“おおきくなったな”と感じられる姿、ぜひご家庭での会話の話題にしてみてくださいね。



## \* 春めいた季節に 気温にあう洋服や帽子を着用しましょう \*

子どもたち自身で寒暖差に気づけるよう、スタッフも声かけを行っています。  
冬場に着用していた「長袖の肌着、厚手の洋服やジャンパー、毛糸の帽子」など、春模様に衣替えしていきましょう。

### 帽子

- ★あごのラインにピッタリあう帽子用のゴムをつけて、風に飛ばされないようにしましょう。
- ◎カウボーイハットは、自分でヒモの操作ができるようになってからかぶりましょう。

### 上着・肌着

- ★日中は「タンクトップ肌着+長袖」2枚の上着で過ごせます。
- ★暑さを感じる日もあるので、肌着や半袖で調整しましょう。
- ◎裾がヒラヒラしていたり、飾りがついてる服は、お出かけの時に着ましょう。



### スポン

- ★長いもの、かたい素材により、着替えやトイレでの脱ぎ履きのしやすさが変わります。
- ★歩きやすさ、動きやすさが1番。

### 靴

- ★足指が自由に動かせ、甲の高さにあった靴を必ず試着して選びましょう。
- ◎大きすぎると、走った時や散歩の途中で脱げてしまうことがあります。