# ほけんだより

令和6年　3月
保健担当　　鶴見

寒さも和らぎ、春の気配を感じられるようになり、外遊びやお散歩が心地よい季節になりました。こどもたちはこの1年で、見ちがえるほど大きく、たくましくなりました。また、「1つおおきくなる」喜びで、ワクワクしているこどももいれば、進級進学を控えて気持ちが不安定になっているこもいます。気になることや様子があればご相談ください。
4月に比べて身も心も大きく成長した子どもたち。1年の健康面を振り返るとともに、4月に向けて検診の結果治療が必要な場合は早めに受診を済ませましょう。そして新たな気持ちでスタートを切れるように、今から生活習慣をしっかり見直しましょう。

## 今年度の総まとめ‼運動のがんばり成果☆発表‼

3歳以上児が水曜日にレッスンを受けているカワイ体育教室で、年長児と4歳児が体力測定を行いました。
25m走・立ち幅跳び・ソフトボール投げの3つの園全体の総合評価は「B」(標準的)です。日頃から自由遊び、運動遊び、そしてカワイ体育教室での指導を受け、体を動かしている子どもたちの結果は河合楽器製作所体育事業部の示している正規分布に近い結果となりました。3種類のうちソフトボール投げは普段遊んでいるボール投げとは違い投げることも少し難しかったかとも思われます。しかし、苦手意識を持つのではなく、遊びの中でもボール投げること球技の楽しさを伝えていけたらと思います。そして、この結果に満足することなくさらなる向上を目指していきたいと思います。
年長児は本当にすべてにおいて頑張ってきました。保育園でつけた体力・知力を小学校へ行ってからもさらに伸ばして頑張って欲しいと思います。そして時々大きくたくましくなった元気な姿を見せてください。

## 園結果

みくに保育園　●　園全体　●　●測定日　2024年1月31日　●

| 項目・種目 | | 年齢 | 3歳 後半 | 4歳 前半 | 4歳 後半 | 5歳 前半 | 5歳 後半 | 6歳 前半 | 6歳 後半 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 男児 | | 人数 | 0 | 0 | 4 | 6 | 6 | 11 | 8 |
| 体格 | 身長 | 園平均 | — | — | 99.5 | 103.7 | 107.1 | 115.2 | 116.3 |
| | | 全国平均 | 98.8 | 101.4 | 105.0 | 108.2 | 111.5 | 114.7 | 116.6 |
| | (cm) | Tスコア | — | — | 38.4 | 41.3 | 41.8 | 50.9 | 49.5 |
| | 体重 | 園平均 | — | — | 15.1 | 16.8 | 18.4 | 23.2 | 24.2 |
| | | 全国平均 | 15.3 | 15.9 | 17.2 | 18.4 | 19.5 | 20.9 | 22.1 |
| | (kg) | TスコアT | — | — | 40.2 | 44.2 | 46.1 | 57.2 | 55.7 |
| | カウプ指数 | 園平均 | — | — | 1.52 | 1.56 | 1.59 | 1.74 | 1.78 |
| 運動能力 | 25メートル走 | 園平均 | — | — | 8.1 | 7.6 | 6.9 | 6.3 | 6.2 |
| | | 全国平均 | 8.3 | 7.9 | 7.3 | 6.8 | 6.4 | 6.1 | 6.0 |
| | (秒) | TスコアT | — | — | 41.7 | 38.6 | 47.4 | 46.7 | 46.0 |
| | 立ち幅とび | 園平均 | — | — | 91.0 | 100.3 | 110.3 | 115.2 | 118.1 |
| | | 全国平均 | 65.5 | 74.6 | 89.8 | 97.0 | 106.4 | 113.5 | 118.2 |
| | (cm) | TスコアT | — | — | 50.6 | 51.3 | 52.3 | 51.0 | 50.0 |
| | ソフトボール投げ | 園平均 | — | — | 3.5 | 4.2 | 5.7 | 5.8 | 7.4 |
| | | 全国平均 | 2.7 | 3.5 | 4.6 | 5.4 | 6.7 | 8.0 | 8.3 |
| | (m) | TスコアT | — | — | 43.9 | 44.1 | 46.6 | 43.2 | 47.3 |
| 女児 | | 人数 | 0 | 0 | 3 | 10 | 9 | 10 | 7 |
| 体格 | 身長 | 園平均 | — | — | 106.1 | 106.9 | 110.3 | 113.5 | 117.4 |
| | | 全国平均 | 97.4 | 100.6 | 104.1 | 107.4 | 110.6 | 113.6 | 115.9 |
| | (cm) | TスコアT | — | — | 53.8 | 49.1 | 49.4 | 49.8 | 52.9 |
| | 体重 | 園平均 | — | — | 17.4 | 18.6 | 19.1 | 20.2 | 22.2 |
| | | 全国平均 | 15.0 | 15.9 | 16.9 | 18.2 | 19.0 | 20.4 | 21.2 |
| | (kg) | TスコアT | — | — | 52.4 | 51.5 | 50.4 | 49.2 | 53.2 |
| | カウプ指数 | 園平均 | — | — | 1.54 | 1.62 | 1.57 | 1.56 | 1.61 |
| 運動能力 | 25メートル走 | 園平均 | — | — | 7.0 | 7.0 | 6.4 | 6.2 | 6.1 |
| | | 全国平均 | 8.8 | 8.0 | 7.5 | 7.0 | 6.6 | 6.3 | 6.1 |
| | (秒) | TスコアT | — | — | 56.3 | 49.4 | 52.4 | 51.3 | 49.1 |
| | 立ち幅とび | 園平均 | — | — | 100.7 | 93.3 | 112.7 | 121.1 | 117.0 |
| | | 全国平均 | 63.4 | 71.7 | 83.5 | 90.2 | 98.0 | 105.7 | 111.6 |
| | (cm) | TスコアT | — | — | 59.6 | 51.8 | 58.1 | 59.3 | 53.6 |
| | ソフトボール投げ | 園平均 | — | — | 3.7 | 2.8 | 4.3 | 5.5 | 6.0 |
| | | 全国平均 | 2.3 | 2.8 | 3.3 | 3.8 | 4.6 | 5.1 | 5.8 |
| | (m) | TスコアT | — | — | 53.3 | 44.1 | 48.3 | 52.1 | 50.7 |

※年齢:前半は満0～5ヶ月、後半は満6～11ヶ月
※Tスコア:全国平均を50とした場合の幼稚園平均の指数

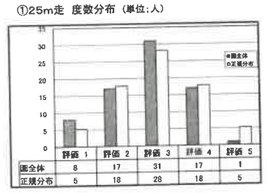
(株)河合楽器製作所　体育事業部

## 結果分析

●　みくに保育園　●　●　園全体　●　●測定日 2024年1月31日 ●

※園全体の総合評価は「B」(標準的)です。
(3種目・5段階評価平均 3.0、①25m走・評価平均 2.8、②立ち幅跳び・評価平均 3.4、③ソフトボール投げ・評価平均 2.7)

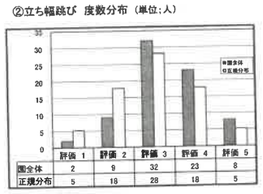
①25m走　度数分布（単位：人）




| | 評価 1 | 評価 2 | 評価 3 | 評価 4 | 評価 5 |
|---|---|---|---|---|---|
| 園全体 | 8 | 17 | 31 | 17 | 1 |
| 正規分布 | 5 | 18 | 28 | 18 | 5 |

園全体として「走」の能力の発達状況は、正規分布に近い結果となっています。その内、評価「1」の園児は標準的にいるといえます。また、評価「5」の園児は標準的にいるといえます。現状に満足することなくさらなる向上を望みます。

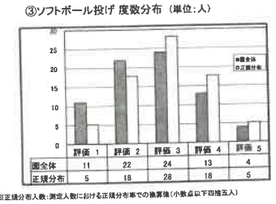
②立ち幅跳び　度数分布（単位：人）




| | 評価 1 | 評価 2 | 評価 3 | 評価 4 | 評価 5 |
|---|---|---|---|---|---|
| 園全体 | 2 | 9 | 32 | 23 | 8 |
| 正規分布 | 5 | 18 | 28 | 18 | 5 |

園全体として「跳」の能力の発達状況は、正規分布に近い結果となっています。内訳を見ますと、評価「1」～「2」の園児に比べ、評価「4」～「5」の園児が多い状況となっていますが、現状に満足することなくさらなる向上を望みます。

③ソフトボール投げ　度数分布（単位：人）




| | 評価 1 | 評価 2 | 評価 3 | 評価 4 | 評価 5 |
|---|---|---|---|---|---|
| 園全体 | 11 | 22 | 24 | 13 | 4 |
| 正規分布 | 5 | 18 | 28 | 18 | 5 |

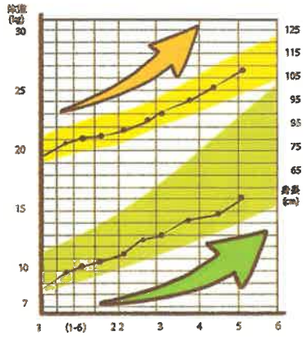
園全体として「投」の能力の発達状況は、正規分布に近い結果となっています。ただし、内訳を見ますと評価「4」～「5」の園児に比べ、評価「1」～「2」の園児が多い状況となっています。現状に満足することなくさらなる向上を望みます。

※正規分布人数:測定人数における正規分布率での換算値(小数点以下四捨五入)

(株)河合楽器製作所　体育事業部

## お子さんの成長、「見える化」しましょう

園では毎月の体重、そして年2回の身長を計測しています。ぜひ、母子手帳などの身体発達曲線（成長曲線）に記入して、成長を「見える化」しましょう。




### グラフのカーブが大事

数字では、増えているかどうかしかわかりませんが、グラフにすると、成長曲線に沿って、順調に増えているかが見えてきます。
少し小さめでも、伸びの度合いに沿って育っているなら問題ありません。
心配なのは、伸びの度合いが低い時です。

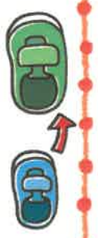
### 点にこだわらない

計測値を記入すると、つい「同年代の子どもに比べて大きいか、小さいか」に注目しがちですが、大切なのは経過です。例えば、成長曲線は2歳でグラフが分かれていますが、これは身長を立って測るようになるため。身長や体重はちょっとしたことでも影響を受けるため、数字だけを見るのではなく、長い目で子どもの育ちを見守りましょう。

## 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。こどもの体格に合わせて、縫い留めてあげたりすると安全で脱ぎ着しやすくなります。

○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

こどもの足は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もつながります。
誕生日や年度末を目安に靴が足に