



3月のほけんだより



明德保育園
令和8年2月27日発行



たくさんの思い出でいっぱいとなった1年も締めくくりの時期となりました。4月の頃に比べ、心も体も大きく成長した子どもたち。4月から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と見直しましょう！

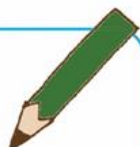
母子健康手帳、定期的に見直してみませんか？

母子健康手帳は、お母さんの妊娠から出産、そしてお子さんの出生から小学校入学（6歳）までの健康を記録するもの。引っ越ししたり、転院したりしても、お母さんとお子さんの健康を切れ目なくサポートするための大切な記録です。



チェック!

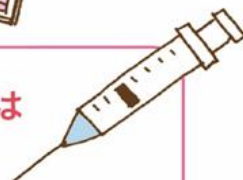
身体発育曲線に育ちを記録していますか？



身体発育曲線（成長曲線）には、子どもの身長と体重の育ちの目安がのっています。ここに、お子さんの身長と体重の測定値を記入し、線で結んでみましょう。成長曲線の目安と、お子さんの測定値のグラフが平行に伸びていれば、順調に成長していることがわかります。

チェック!

予防接種、受けそびれはないですか？



3歳以降は予防接種の数が減るため、つい忘れがちですが、日本脳炎やMR、流行性耳下腺炎（おたふく風邪）などの追加接種があります。せっかく最初の接種を受けても、追加接種を受けないと免疫が十分につきません。追加接種を受けそびれないよう気をつけて。

また、二種混合や子宮頸がんワクチン（HPVワクチン）など、小学校以降に受ける予防接種も記録できる母子健康手帳もあります。就学後もときどきチェックしましょう。

チェック!

保管場所を決めていますか？



母子健康手帳は、小学生になると使う機会が少なくなりますが、お子さんにとっては大切な「健康の履歴書」。将来、留学や仕事などで予防接種の接種歴を見るなど、必要な場面があります。家族で置き場所を決め、大切に保管しておきましょう。

中学生や高校生になったとき、成長を振り返る記録に！

母子健康手帳を使うのは主に6歳までですが、それ以降も大切に保管しておきましょう。大きくなってから、本人が成長を振り返るときにも母子健康手帳は便利です。

3月3日は3(み)3(み)にちなんで「耳の日」。子どもは風邪などの感染症から耳のトラブルを起こすことがしばしばあります。早く対応できるよう、耳の病気や聞こえの異常のサインを知っておきましょう。

耳の病気

子どもが風邪をひいて鼻水が出ているのを放っておくと、鼻水の中にウイルスや細菌が繁殖し、耳管を通して中耳に侵入して中耳炎を起こすことがよくあります。中耳の中で炎症が起こってうみがたまり熱を出すことや、鼓膜を圧迫するため強い痛みが起こります。また、鼓膜が破れてうみ（耳だれ）が出ることも。

発熱など、風邪の症状に加えて……

- ・しきりに耳を触る、頭を振る
- ・耳に触られるといやがる

痛みや違和感のために、耳を触ったり、頭を振ったりします。また、痛みのためにきげんが悪くなったり、夜なかなか寝なくなったりします。



聞こえの異常

聞こえの異常（難聴）には、生まれつき聴力が弱い場合と、病気が原因となっている場合があります。

難聴の原因となる病気は？

滲出性^{しんしゅつせい}中耳炎

急性中耳炎が治りきらないと、中耳にサラサラとした液（滲出液）がたまります。痛みや発熱などの症状がないため、発見が遅れることがあります。

おたふくかぜ^{おたふくかぜ}（流行性^{しんせうせい}耳下腺炎）

原因となるウイルスが内耳（音を感じる部分）に感染して、難聴を起こします。流行性^{しんせうせい}耳下腺炎^{じかせんえん}の予防接種を受けて、感染を防ぐことが重要です。

聞こえの異常は、言葉の育ちにも影響します。子どもは「聞こえにくい」ことに気づきにくく、正確に言えません。聞こえにくいサインを知って、早めに気づくことが大事です。

テレビの音が大きい

テレビの音が大きい

テレビの音を、必要以上に大きくします。



後ろから呼んでも気づかない

後ろから名前を呼んでも振り向かなかったり、返事をしなかったりします。左右差がある場合もあります。

3月の保健行事

- 0歳児健康診断 : 18日(水)
- 乳児身体測定 : 18日(水)
- 幼児身体測定 : 19日(木)

2月の感染症等の発生状況

- 胃腸炎 : 2名
- インフルエンザB : 4名

1年間、健康に過ごせましたか？

お子さまと一緒に1年間を振り返ってチェックをしてみてください。チェックのできなかった項目は4月からの目標にしてみましょう。

- 早寝早起きができた
- 朝ご飯は毎日食べた
- 好き嫌いをせず何でも食べた
- 食後は歯みがきをした
- 毎朝、うんちをした
- 外でたくさん遊んだ
- 外から帰ったら手洗い・うがいをした
- 友達と仲良く遊ぶことができた



ほけんニュース

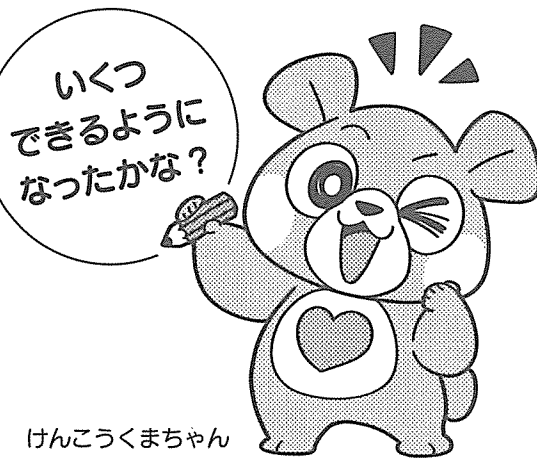
1年間の成長をふり返りましょう

1年のまとめの時期になりました。春からは1つ上のクラスに進級したり、小学校へ入学したりします。そこで、できるようになったことを確認すると共に、できていないことを親子で確認してみましょう。

おやこで

☆できるように なった ことを チェック しよう

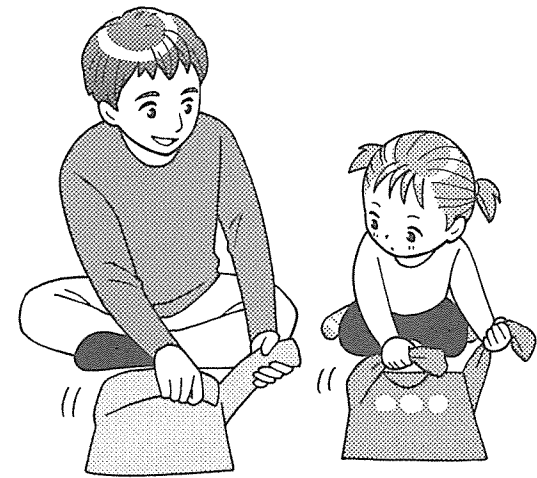
- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> はやおき はやねを
して いる | <input type="checkbox"/> せっけんで てを
あらう |
| <input type="checkbox"/> かおを あらう | <input type="checkbox"/> ブクブク ガラガラ
うがいを する |
| <input type="checkbox"/> じぶんで きがえる | <input type="checkbox"/> おもちやを
つけた あとに
かたづける |
| <input type="checkbox"/> ぬいだ ふくを
たたむ | |
| <input type="checkbox"/> あいさつを する | |
| <input type="checkbox"/> あさごはんを
きちんと たべる | |
| <input type="checkbox"/> はみがきを する | |
| <input type="checkbox"/> そとで げんきに
あそぶ | |



けんこうくまちゃん

左のチェックでできていないこと、苦手なこと

親子で練習してみませんか？

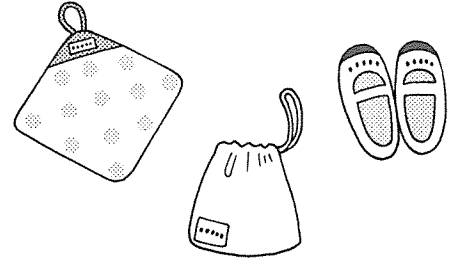


チェックの結果はどうでしたか。まずは、できている項目は、ほめてあげましょう。そして、できていないことは、お子さんと一緒に、やってみてください。

例えば、着がえた時に脱ぎっ放しになっていたら、脱いだ服をどのようにたたむのか、保護者の方が手本をゆっくりやって見せながら、お子さんに、まねをしてたたんでもらいます。脱いだ服がたたんであると気持ちがいいこと、次に着る時に便利なことなどをわかりやすく伝えてあげると、子どもたちも納得できるようになります。



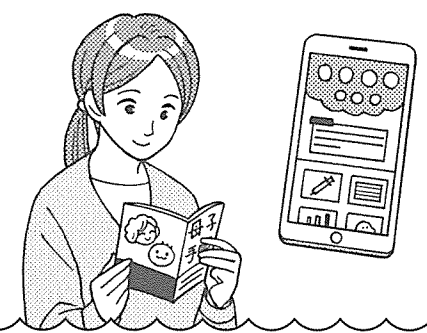
持ち物の名前を確認しておきましょう



持ち物の名前が薄くなっている時には、書き直しをお願いします。また、足りない持ち物は補充すると共に、洋服などのサイズが小さくなっていないかも確認して、新年度にはお子さんの体にあったものをそろえるようにお願いします。



入学&進級前に 接種忘れはありませんか？



入学や進級を控えたこの時期に、ワクチンの接種忘れがないか、確認してみましょう。特に入学を控えた年長児は、MRワクチン（麻しん風しん混合）やおたふくかぜワクチンについての記録を確認してみるとよいでしょう。