

3月号 ほけんだより

↓

今年度も残すところあと1ヵ月となりました。1年前を振り返ると、子どもたちの表情や行動に、あらためて大きな成長を感じることができます。みんな元気に新年度を迎えられるよう、最後のひと月、大切に過ごしていきましょう。

* 耳の健康について

3月3日は耳の日です！

0～4歳は、ことばを覚える重要な時期です。この時耳が聞こえづらい状態だと、ことばや発音等の習得が難しくなります。また、耳と鼻はつながっていて、鼻がつまったりすると目やにが出たり、口で呼吸をすることが多くなり、喉が乾燥しウイルスが付着し感染症にかかることもあります。耳の炎症から難聴になることもあり、子どもの耳の健康について、日頃から気をつけてみてあげましょう。

大切な耳を守るために気をつけたいこと

- ① 耳を爪で引っかいたり、強く引っばったりしないようにしましょう。
- ② 耳垢がたまっていないか、こまめにチェックしましょう。

耳垢が見えていても取りづらい時は、無理をせず耳鼻科を受診しましょう。

- ③ 鼻をかむときは、片方ずつ静かにかみましよう。
- ④ 耳のそばで、大きな音や声をださないようにしましょう。
- ⑤ 鼻水が長引くようなら早めに耳鼻科を受診しましょう。



* 母子手帳、定期的に見直してみませんか？

母子手帳は、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までの健康を記録するものです。お子さんの成長を振り返ったり、新年度に向けた準備を進めたりするために、もう一度母子手帳を見直してみましょう。

身体発達曲線に育ちを記録していますか？

園で計測した身長と体重の記録を、母子手帳の「身体発達曲線」に記載してみましょう。曲線にはそれぞれの年代の育ちの目安が帯状に示されています。曲線のカーブと、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。

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(おたふくかぜ)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。

保管場所を決めていますか？

母子手帳はお子さんにとっては大切な「健康の履歴書」です。大きくなってから、本人が成長を振り返るときや、予防接種歴を見るなど、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。

新年度に向けて、園の「健康カード」記載追加や見直しを、母子手帳と合わせてご確認いただくようお願いいたします。

* 2月の感染症報告

・溶連菌 5件 ・RSウイルス 1件