



3月 ほけんだよい



公立保育所 看護師
令和6年3月 発行

少しずつ寒さも和らぎ、柔らかな日差しを感じるようになりました。たくさんの思い出でいっぱいになった1年も締めくくりの時期となり、子どもたちの心と体も大きくなりました。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。

耳の日

「3」は子ども耳の形に似ていることなどから3月3日は耳の日と言われています。大人に比べ、子どもはよく風邪を引き、中耳炎など耳の病気にかかりやすい傾向があります。日頃からお子さまの様子をよく観察しましょう

こんな症状が見られたら、耳鼻科へ相談を！

- 向かい合って話せば通じるが、背後から話しかけると返事をしない。
- テレビの音量を大きくして、近付いて見ている。
- 会話をしている、何度も聞き返す。
- よく耳を触っている。
- 以前より、声が大きくなった。



Q.耳掃除って毎日した方がいいの？

A.耳掃除は毎日、無理やりする必要はありません。なぜなら、耳垢は自然に外に出てくると言われているからです。耳の穴の手前に耳垢がある場合には耳掃除をしても構いませんが、綿棒を入れるのは耳の入り口から1cm程度にしましょう。耳の聞こえが悪くなるくらい耳垢が溜まっている場合は、耳鼻科で除去してもらいましょう。



Q.耳に水が入ると中耳炎になるの？

A.中耳炎はのどや鼻の奥で繁殖した細菌やウイルスが耳管を通り、鼓膜の内側（中耳）に感染することで起こります。耳に水が入ったからと言って、中耳炎になることはありません。もし耳に水が入ってしまっても、耳垢には水をはじく働きがあるので何もしなくて大丈夫です。心配であれば水が入った耳にタオルを当てて、その耳を下にして寝かせると水が出てくることが多いので試してみてください。

小学校 就学前ワクチン

麻しん・風しん混合ワクチン（MR）Ⅱ期の予防接種は終わっていますか？
手元に予診票があると思いますので、就学前までに接種しましょう。

MRⅡ期の接種期間は就学前年度（4月1日～3月31日）です！

※定期接種期間を過ぎると任意接種となり、お金がかかります。

～その他にも、就学前に受けることが勧められているワクチン（任意接種）～

三種混合ワクチン

三種混合ワクチンはジフテリア・破傷風・百日咳に対するワクチンです。百日咳の原因菌に対する抗体は小学校入学前に低下するため、小学生になってから百日咳にかかる子どもが多いです。

ポリオワクチン

ポリオワクチンは現在、四種混合ワクチンに含まれています。ポリオウイルスに対する抗体は5歳前後から低下します。感染すると手足に麻痺が残り、その麻痺が一生残ってしまうことがあります。

おたふくかぜワクチン

おたふくかぜの原因であるムンプスウイルスに感染すると、髄膜炎や脳炎・難聴・精巣炎・卵巣炎を引き起こしてしまうことがあります。予防効果を確実にするため、集団生活が本格化する前に2回接種を終えておきましょう。

1年間を振り返って

この1年で基本的な生活習慣は身についたでしょうか？
お子さんとチェックしてみましょう。

- 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



ありがとうの日

「よくできたね」と褒めるのではない。
「ありがとう、助かったよ」と、感謝を伝えるのだ。感謝される喜びを体験すれば、自ら進んで貢献を繰り返すだろう。

心理学者：アルフレッド・アドラー

子どもにとって、褒められるのはうれしい。でも同じ目線に立って感謝を伝えてもらえる「ありがとう」はもっと嬉しい。そしてたくさん「ありがとう」と言われるほど、人にも優しくなれるのではないのでしょうか？

3月9日は
「サンキューの日」。
ぜひ、おうちでも伝え合ってみてください。

