



# 3月 ほけんだより

藤 認 定 こ ど も 園  
平成30年 3月1日

少しずつ暖かくなり始め、柔らかな春の日差しを感じるようになりました。4月からの進級、進学に向け、子どもたちのワクワクしている様子が見られます。あっという間に一年も終わりに近づいています。病気やけがに気を付け、残りの日々も元気にすごしましょう。



## 3月3日は耳の日です



耳には「音を集めたり聞いたりする」「平衡感覚を保つ」「気圧の変化を調節する」など、大切な役割がたくさんあります。毎日の生活の中で、耳は大切な役目を果たしていますが、他の器官に比べて病気になっても気が付きにくい部分でもあります。ちょっとした行動が中耳炎や外耳炎の原因になりこともあります。日頃から気を付けましょう。

### 大切な耳を守るために 気を付けたいこと

- 鼻をすすらず、かむ習慣をつける
- 鼻水は、ゆっくりと片方ずつかむ
- 耳の近くで大きな声や音を出さない
- 耳をたたかない
- 耳あかがたまっていないか、時々チェックする

### ★ 耳掃除の注意点 ★

- ゆったりとしたスペースで子どもを横向きに寝かせ、体勢を安定させましょう
- 綿棒を使用するときは、耳垢を奥に押し込まないようにしましょう
- 耳掃除は、耳の入り口から1～1.5cmまでにしましょう。



### こんな症状が見られたら、 耳鼻科に相談を！

- 向かい合って話せば通じるが、背後から声をかけると返事をしない
- テレビの音量を大きくしたり、近づいて見る
- 会話をしている、何度も聞き返す
- よく耳を触っている

### ～子どもに多い耳の病気～

#### 【急性中耳炎】

風邪などの時、耳管から菌が中耳に入り、炎症を起こす病気です。発熱、耳の痛み、耳だれなどの症状が見られます。耳だれがでると痛みや熱が治まることもありますが、必ず受診しましょう。





## 3月1日(木)～3月7日(水)は子ども予防接種週間です



### 予防接種で防げる病気を知って、子どもの健康を守りましょう

#### \* 予防接種の大切な目的 \*

- 1 自分がかからないために
- 2 もしかかっても症状が軽くすむために
- 3 まわりの人にうつさないために



1と2は、予防接種を受ける本人のための目的です。

3は、自分のまわりの大切な人たちを守る目的です。予防接種を受けないことで、防げる病気にかかってしまい、家族や友人にうつさないようにしたいものです。

4月からの新しい生活に備えて必要な予防接種を済ませ、病気を未然に防ぎましょう。まだ受けていないものがあれば、かかりつけ医師と相談して、体調のよいときに受けることをお勧めします。

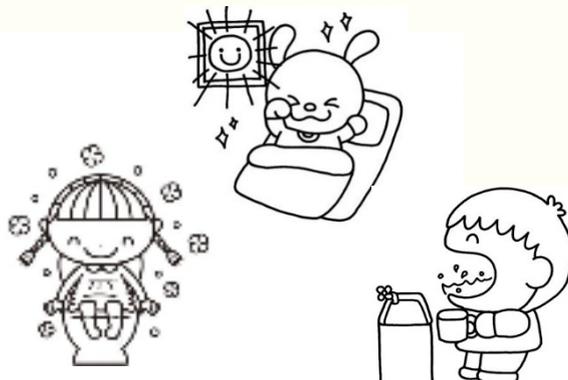
**年長児でMR（麻しん・風しん混合）ワクチンの2期が未接種のお子様は平成30年3月31日まで無料で接種できます。**

接種がまだの人で、予診票が必要な場合、英語・スペイン語・ポルトガル語・タガログ語の予診票と交換が必要な場合は、母子健康手帳を持って市内各保健センターで再交付を受けてください。

### 一年の成長を確かめましょう！



- 早寝・早起きをしていますか？
- 毎日、朝ごはんを食べていますか？
- 毎日、便はでていますか？
- 爪はいつもきれいに切ってありますか？
- 手洗い・うがいの習慣はついていますか？
- 元気に外で遊んでいますか？



よい生活習慣を身につけ、心身ともに健康に過ごせるようにしていきましょう。子どもが意識して生活していけるよう、みんなで協力していきたいですね。