



3月 ほけんだより

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達。4月から新たな気持ちでスタートが切れるように、今から生活習慣をしっかりと見直しましょう。



1年間、健康に過ごせましたか？

お子さまと一緒に1年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てください。

- 早寝早起きができた
- 朝ごはんは毎日食べた
- 好き嫌いをせず何でも食べた
- 食後は歯みがきをした
- 毎日、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



「子ども予防接種週間」です！

山梨県では3月1日から3月7日までを「子ども予防接種週間」としてあります。4月からの進学や進級に備え、まだ済んでいない予防接種がないか、母子手帳の「予防接種の記録」のページを開いて今一度確認し、まだ受けていない予防接種があれば、医師と相談の上、早めに受けましょう。決められた期間に接種できないと、有料になる場合もありますので注意が必要です。

3月3日は耳の日

耳掃除の事故にご用心

事故防止のポイント

- 耳かきをしている時は周囲の状況に注意する
(子どもやペットが近くにいないか)
 - 耳かき棒などを子どもの手の届く範囲に放置しない
 - 耳かき棒などを、無理をして耳の奥まで入れない
- こんな症状があったら気をつけよう(疑われる病気)**

★呼びかけても気が付かないことがある

滲出性中耳炎・難聴

★耳漏や湿疹がある

中耳炎(急性・慢性・真珠腫性)・外耳炎・外耳道異物

★声大きい

滲出性中耳炎・難聴

★耳が臭う

中耳炎(急性・慢性・真珠腫性)・外耳炎・外耳道異物

★耳をよく触る

滲出性中耳炎・外耳炎・外耳道異物

★聞き間違いが多い

滲出性中耳炎・・・難聴



花粉症の対策をしましょう

花粉症の時期がやってきました。2月～3月頃はスギ花粉が多く飛散します。スギ花粉にアレルギーのある場合は、早めの対策を行いましょう。

またこの季節は、風邪をひいている子どもも多く見られます。鼻水が頻繁に出ている時には花粉症なのか、風邪なのかの判断がつきにくいということもあるかもしれませんので、早めに受診をしましょう。