



ほけんだより 3月号



令和7年3月1日発行

大島なかよし保育園

看護師

寒さがやわらぎ、春の気配を感じられるようになりました。季節の変わり目は自律神経が乱れやすく、大人も子どもも体調をくずしがちです。食事、活動、睡眠の生活リズムを整えていきましょう。また、新年度に向けて準備が忙しい時期ですが、お子さんの成長を振り返ったりしながら親子でたくさんお話してみましょ

3月の保健行事

中旬以降：身体測定

2月の感染症

0名

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までの健康を記録するものです。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手帳です。

身体発達曲線(成長曲線)に育ちを記録していますか？

母子手帳の後ろの方のページに身体発達曲線の記録表があります。定期的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。

予防接種について

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(麻疹風疹)、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。最初の摂取を受けても、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付けましょう。就学以降になると、二種混合(DT)や日本脳炎などの追加で受ける予防接種もあるので定期的に確認しましょう。予防接種間隔などわからないことがあれば、かかりつけ医や保健所、看護師に相談してください。



手洗い・うがい指導を行いました。

手洗い指導

全クラス対象に手洗い指導を行いました。

〈1歳、2歳〉

「あわあわてあらいのうた」にあわせて手洗いの順番を確認しました。

〈3歳、4歳、5歳〉

手洗いチェッカーを使用してどこにばい菌が残りやすいかをLEDライトをあてながら確認しました。

自分なりの手洗いの洗い残しを知ることで汚れをとることを意識して手洗いができるようになると思います。



うがい指導

〈3歳、4歳、5歳〉

幼児を対象にうがい指導を行いました。

ぶくぶくうがいとがらがらうがいがあります。それぞれのうがいの違いを説明しました。手洗いの後にぶくぶくうがいを1回、がらがらうがいを2回行うことで口やのどのばい菌を追い出すことができます。

〈1歳、2歳〉

乳児がうがいをするのは難しく、うがいをしようとする気管に入ってしまうことがあるので無理にうがいをしないようにしましょう。保護者が手洗いやうがいをしっかり行い、おこさんにうつさないようにすることが大切です。



3月3日は耳の日です

●子どもの耳は…中耳炎になりやすい！

中耳は「耳管」という管で、鼻の沖とつながっています。こどもは大人に比べて耳管が短く、傾きがなだらかなため、鼻の中のウイルスや細菌が耳管を通して中耳に入りやすく、中耳炎を起こしやすいのです。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、中耳炎の原因になります。



●子どもの耳掃除は難しい！

普段の耳のケアは、お風呂上がりなどに耳の穴の入り口を綿棒で拭うだけでも大丈夫です。綿棒を奥に入れると、耳あかを奥に押し込んでしまうことになります。耳あかがたまっているのに、耳掃除が難しいときは耳鼻咽喉科で相談しましょう。耳掃除のために受診するのは、珍しいことではありません。

➡困ったら耳鼻咽喉科で相談しましょう！

～保護者の方々へ～

保健カードの予防接種欄は、新たに接種した時のみ日付の記載をお願いいたします。