



# ほけんだより3月号



令和7年2月28日  
認定こども園  
桜保育園

いよいよ年度末の3月になりました。お子さんの成長を振り返ったり、新年度の準備をするためにも、もう一度母子健康手帳を開いてみましょう。

## 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状態を記録するもの。引っ越ししたり転院しても切れ目なくサポートするための大切な記録です。

**チェック1** 身体発育曲線に育ちを記録していますか？

身体発育曲線にはお子さんの身長と体重の育ちの目安が載っています。ここ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分かります。

**チェック2** 予防接種、受けそびれはないですか？

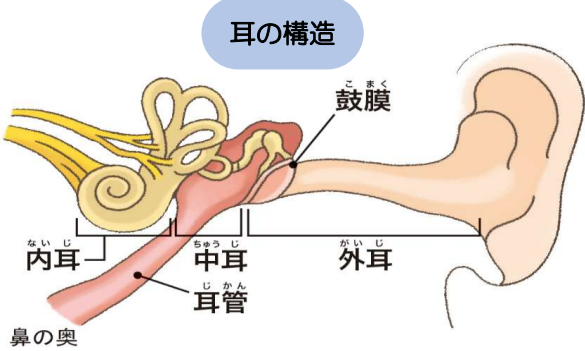
3歳以降は予防接種の数が減るため、つい忘れがちですが、日本脳炎やMR、おたふくかぜ等の追加接種があります。せっかく初回接種を受けても追加接種を受けないと免疫が十分につきません。追加接種を受けそびれないように気をつけましょう。

**チェック3** 母子健康手帳の保管場所を決めていますか？

母子健康手帳は小学生になると使う機会は少なくなりますが、お子さんにとっては大切な「健康の履歴書」です。将来大学進学、留学、就職などで予防接種の接種歴を見るなど必要な場合があります。家族で置き場所を決め、大切に保管しておきましょう。

## 「3月3日」耳の日に寄せて

耳の仕組みは…



- 基本構造は大人も子どもも同じ。
  - 外耳、中耳、内耳の3つのパートがあります。
  - 耳の穴から鼓膜までが外耳。鼓膜の奥には中耳、内耳があります。
  - 内耳は音や身体のバランスなどをキャッチしています。
- ※子どもは大人より身体が小さいため、子どもならではの特徴があります。



## 子どもの耳は…

### 中耳炎になりやすい

子どもは大人に比べて耳管が短く、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です。

鼻水をそのままにしておくとウイルスや細菌が繁殖し中耳炎の原因となります。細目に鼻をかみましょう。酷い時は鼻汁吸引器の使用も一つの方法です。

### 耳掃除が大変

普段の耳のケアはお風呂上りなどに耳の穴の入口を綿棒で拭うだけで大丈夫です。

耳の穴が小さく中が見えにくいので耳掃除は困難です。耳掃除を嫌がって傷つけたり鼓膜を破ってしまうことがあるので耳垢は専門医で除去してもらおうと安心です。

## 予防接種のお知らせとお願い

麻疹風疹混合(MR)予防接種第2期、日本脳炎予防接種3回分、4種混合予防接種4回分の接種が未接種の方は小学校入学前に接種を終了しましょう。契約医療機関で事前予約をして受けましょう。詳細について確認したい場合は市役所こども家庭課(☎21-5409)へ、お問い合わせください。