



ほけんだより

令和8年3月号

上間さつき認定こども園
看護師 石原

今年度も残すところ1ヶ月となりました。たくさんの思い出いっぱい的一年でした。子供達の表情、言葉、行動から、心も体も大きく成長を実感させられます。日々ご家庭での健康面のフォローありがとうございました。4月から新たなスタート、残りの日々も楽しく健康に過ごしましょう。

耳を健康に!!

「3」は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。子どもは耳の病気にかかりやすいので、日頃からお子さまの様子をよく観察しましょう。

大切な耳を守るために気を付けたいこと

耳をつめでひっかいたり、
強くひっぱったりしない



耳垢がたまっていない
かこまめにチェック



鼻をかむときは片方ずつ
静かに



耳の側で大きな音や声
を出さない



1年間、健康に過ごせましたか？

お子さまと一緒に1年間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ましよう。

- 早寝早起きができた
- 朝ご飯は毎日食べた
- 好き嫌いをせずに何でも食べた
- 食後は菌みがきをした
- 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



予防接種の確認

3月1日～3月7日は子ども【予防接種週間】となっています。進級、入学を控えた時期でもありますので「親子健康手帳」を確認して、予防接種の未接種がないか確認してみましよう。

予防接種は自然に感染すると重症化しやすい病気に対してつくられています。病気にかかる前に免疫をつけたり、感染を防いだり、かかっても軽くすむようにするものです。「任意接種」は接種しなくてもいいのではないかと思われがちですが、重症化しないためにも、任意接種も受けておくことが望ましいでしょう。

