

# 3月 保健だより

2021年3月号  
ひむろこだま保育園

3月になり、少しずつ寒さも和らいできました。しかし、この時期は朝晩だけでなく日中も突然真冬の寒さが戻ってくることがあるので、上着を準備するなどして衣類の調節をしてください。あっという間に1年も終わりに近づいています。病気やけがに気を付け、残りの日々も楽しく過ごしましょう。



## 今月の目標

- ・規則正しい生活をしましょう。
- ・耳を大切にしましょう。

## 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ょう。

- 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
- 食後は歯みがきをした
- 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



## 耳の日



「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！

- ・鼻をすすらず、かむ習慣を付ける
- ・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
- ・耳掃除は綿棒で外耳道を拭き取る程度に行う



## 麻疹・風疹予防接種（MR）はお済みですか？

麻疹（はしか）は感染力が極めて強く、手洗いやマスクだけでは予防できないため、予防接種を受けることが非常に大切です。

麻疹を予防するためには、1歳の時に1回（第1期）と小学校入学前の1年間に1回（第2期）の合計2回の接種が必要です。

平成26年4月2日～平成27年4月1日生まれの園児が対象で麻疹・風疹（MR）予防接種を無料で接種できる期間は令和3年3月31日（水）までです。母子手帳をご確認の上、第2期の接種がまだの方は、早めに接種しましょう。

