

# 3月 保健だより

2024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。4月の頃に比べ、心も体も成長した子どもたち。4月から新たな気持ちでスタートを切れるように、今から生活習慣をしっかりと見直しましょう。



## 今月の目標

- ・耳を大切にしましょう。
- ・外出後、食事前などは石鹸でしっかり手を洗いましょう。



## 耳の日



「3」は耳の形に似ていることなどから3月3日は耳の日とされています。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



## 1年間、健康に過ごせましたか？

お子さまと一緒に1年間の振り返ってチェックしてみてください。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
- 友達と仲良くあそぶことができた



## MR(麻疹、風疹混合ワクチン)について

第2期 小学校入学前の1年間に受ける。

万一、この一年間に接種しなかった場合は定期接種扱いとならず、接種費用も自己負担となりますので、びわ組さんでまだ接種していない場合は、急いで接種しましょう。

冬期は感染症などがはやり、発熱などで予防接種が予約通りに接種できないことがありますので、現くり組さんは、びわ組さんになる4月～夏までに接種することをおすすめします。