



3月 ほけんだよい



子育て推進課
令和6年3月

少しずつ暖かくなり始め、柔らかな春の日差しを感じるようになりました。子どもたちはこの一年で、見違えるほど大きくたくましくなりました。

みんなで元気に新年度を迎えられるよう、病気やけがに気を付け、残りの日々も元気にすごしましょう。



3月3日は耳の日です



耳には「音を集めたり聞いたりする」「平衡感覚を保つ」「気圧の変化を調節する」など、大切な役割がたくさんあります。また、子どもは風邪などの感染症から耳のトラブルを起こすことがしばしばあります。早く対応できるよう、耳の病気や異常のサインを知っておきましょう。

大切な耳を守るために

気を付けたいこと

- 鼻をすすらず、かむ習慣をつける
- 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
- 耳あかがたまっていないか、時々チェックする



～子どもに多い耳の病気～

【急性中耳炎】

風邪などの時、耳管から病原体が中耳に入り、炎症を起こす病気です。発熱、耳の痛み、耳だれなどの症状が見られます。耳だれがでると痛みや熱が治まることもあります。必ず受診しましょう。発熱など、風邪の症状に加えて・・・

- しきりに耳を触る、頭を振る
- 耳に触られるといやがる

痛みや違和感のために、耳を触ったり、頭を振ったりします。また、痛みのために機嫌が悪くなったり、夜なかなか寝なくなったりします。

【聞こえの異常】 聞こえの異常（難聴）には、生まれつき聴力が弱い場合と、病気が原因となっている場合があります。

～こんな症状が見られたら、耳鼻科に相談を～

- 向かい合って話せば通じるが、背後から声をかけると返事をしない
- テレビの音量を大きくしたり、近づいて見る
- 会話をしていて、何度も聞き返す
- よく耳を触っている



3月1日(金)～3月7日(木)は子ども予防接種週間です

予防接種で防げる病気を知って、子どもの健康を守りましょう

* 予防接種の大切な目的 *

- 1 自分がかからないために
- 2 もしかかっても症状が軽くすむために
- 3 まわりの人にうつさないために



1と2は、予防接種を受ける本人のための目的です。
3は、自分のまわりの大切な人たちを守る目的です。予防接種を受けないことで防げる病気にかかってしまい、家族や友人にうつさないようにしたいものです。

4月からの新しい生活に備えて必要な予防接種を済ませ、病気を未然に防ぎましょう。
まだ受けていないものがあれば、かかりつけ医師と相談して、体調のよいときに受けることをお勧めします。

麻しん・風しん (MR) ワクチンの予防接種について

- ・麻しん・・・かぜのような症状からはじまり、2～3日高熱が続きます。熱はいったん下がりますが、再び高熱が上がり始めると全身に発疹が出ます。
- ・風しん・・・発疹・熱が主症状で妊娠早期にかかると、おなかの赤ちゃんに、心臓の病気や、目や耳の障がいが生じることがある病気です。

年長児でMR (麻しん・風しん混合) ワクチンの2期が未接種のお子様は令和6年3月31日まで無料で接種できます。

一年の成長を確かめましょう！

- 早寝・早起きをしていますか？
- 毎日、朝ごはんを食べていますか？
- 毎日、便はでていますか？
- 爪はいつもきれいに切ってありますか？
- 手洗い・うがいの習慣はついていますか？
- 元気に外で遊んでいますか？



よい生活習慣を身につけ、心身ともに健康に過ごせるようにしていきましょう。
子どもが意識して生活していけるよう、みんなで協力していきたいですね。