

# ほけんだより 3月

令和6年3月5日  
大津市立晴嵐保育園

まだ寒さは続いていますが、時折暖かな日が差すようになりました。3月は1年の締めくくりの月です。もうすぐ迎える進級や入学に、心を弾ませている子ども達。元気に笑顔で新しい春を迎えましょう。

## 身体計測

すずらん	4日(月)	あやめ	7日(木)
ひまわり	5日(火)	すみれ	8日(金)
たんぽぽ	6日(水)	れんげ	8日(金)



## 予防接種は済みましたか？

予防接種ごとに公費で接種できる期間が違います。麻疹風疹混合ワクチン(MRワクチン)を1歳のお誕生日プレゼントにしましょう。小学校入学準備に2回目のMRワクチンを！(国立感染症研究所より抜粋)

【予防接種】参考にしてください。

種類	対象年齢
B型肝炎	1歳の誕生日の1日前まで
Hib	生後2か月～5歳の誕生日の1日前まで
肺炎球菌	生後2か月～5歳の誕生日の1日前まで
ロタウイルス	生後2か月～5ヶ月まで (令和2年8月生まれ以降は定期接種)
水痘	1歳～3歳の誕生日の1日前まで
四種混合	1期：生後3か月～7歳6か月になる1日前まで 2期：11～13歳の誕生日の1日前まで
BCG	1歳になる1日前まで
麻疹風疹	1期：1～2歳の誕生日の1日前まで 2期：小学校就学前の1年間
日本脳炎	1期：生後6か月～7歳6か月になる1日前まで 2期：9～13歳の誕生日の1日前まで

※2024年4月より、4種混合とHibワクチンを合わせた5種混合ワクチンに変更されます。2024年2月に生まれた赤ちゃんが接種の対象になります。

## 虫歯治療も済みましたか？

6月に園で受けた歯科健診で、虫歯を指摘された方で、治療がまだの方は、早めに治療して気持ちよく新年度を迎えられると良いですね。

## 新年度の前にチェックしましょう

### 靴や上靴・服のサイズが小さくなっていませんか？

1年間で子ども達は大きく成長しています。服や靴のサイズが合っていないものを身につけていると、動きにくく、怪我や運動嫌いの原因にもなります。

その他にも帽子のゴムはのびていなか、靴のマジックテープが付きにくくなっていないか、靴の形が崩れていないか、などケガにつながるものがないか合わせて見ましょう。

あれ？ なんだかいつもと違うな... と思ったら...

- \* 腹痛や頭痛、めまい、嘔吐などがあるが、病院に行っても異常がない
- \* 攻撃的になった
- \* 表情が乏しくなった
- \* おねしょをするようになった
- \* 爪噛みをするようになった など

進級・進学で期待が大きい反面、不安も大きい時期。ストレスからくるものかもしれません。「もうすぐ小学生なんだから」などと励ますことが、かえって負担になることも。子どもは上手なストレス発散方法を知りません。原因がわからないときは、まずは成長や卒園を一緒に喜び、スキンシップをとってゆっくり過ごしてあげてください。

## \*もしかして？ カゼのあとの中耳炎にご注意！\*

なんと、約60～70%の子どもが小学校入学までに一度はかかるといわれる「中耳炎」。

のどや鼻の細菌が管を通して中耳に炎症を起こすため、カゼのあとの発症が多い病気です。

ようやくカゼが治ったかな...？ というときも、注意が必要です。

こんな症状があれば要注意！

- 耳が痛い
- 発熱
- 耳の違和感
- 耳がふさがったように感じる
- 耳だれ
- 聞こえがわるくなる

症状をきちんと言葉で伝えるのは、子どもたちにとって難しいものです。

機嫌がわるくなる、ぐずる、耳をさわるなどの行動がサインのことも。

変化に気がいたら、なるべく早くに耳鼻科を受診しましょう。

