



# ほけんだより

令和8年3月2日  
インターナショナル  
不動前えほん保育園  
看護師

少しずつ暖かくなり始め、柔らかな春の日差しを感じられるようになりました。あっという間に1年も終わりに近づいています。4月からの進級に向け、子どもたちがワクワクしている様子が見受けられます。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。

## 3月3日は耳の日

ひな祭りのイメージが強いですが、「3」が耳の形に似ていることから3月3日は耳の日でもあります。ぜひ、お子さまの耳を観察してみてください。いつの間にか目に見えるほど耳あかがたまっていることがあります。たまりすぎていると聞こえが悪くなり、子どもは中耳炎などの耳の病気にもかかりやすいので、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
- ・耳掃除は布または綿棒で入り口1cm程度のところまでを拭き取る程度に行う



## 1年間、元気に健康に過ごせましたか？

お子さまと一緒に今年一年を振り返ってみましょう。来年度も元気に登園できるよう、ぜひお子さまと来年度の健康のための目標を決めて実践していきましょう。

- 早寝早起きができた
- 朝ご飯を毎日食べた
- 好き嫌いをなく食べられることができた
- 歯磨きをすることができた
- 上手に鼻水をかむことができた
- 毎朝、うんちをした
- 外でたくさん遊ぶことができた
- 外から帰ったら手洗いうがいをした
- 友だちと仲良く遊ぶことができた



## 風しんについて

空気中の風疹ウイルスが鼻や口から入り、2~3週間の潜伏期間を経て、**赤い発疹、発熱がみられ、リンパ腺の腫れ**もみられることがあります。3日程で熱は下がり発疹も消えますが、風疹に対する免疫が不十分な妊娠20週頃までの妊婦が感染した場合、**先天性風疹症候群**が発生しやすいことが言われています。**先天性心疾患、白内障、難聴**が主な特徴とされており、お子様の将来のためにも、日本社会全体で風疹の発症を少しでも減らすためにも、1歳を過ぎた時、就学前に忘れずに予防接種をしましょう。

## 今年度を振り返って

今年度の状況として、インフルエンザの流行は当園では見られましたが、日々の感染症予防対策や早めの受診など、お子様の体調の変化の丁寧な気づきや対応にご協力いただき感謝しております。

今年度は、健康教育として、手洗いうがい教室を行いました。子ども達が前向きに取り組む姿がみられとても嬉しいです。少しでも子ども自身で健康を守ることができるような健康教育もより丁寧に伝えていきたいと思ひます。来年度も子ども達が元気に遊ぶ姿がたくさん見られるよう、感染症予防含め、保健保育に取り組んでいきたいと思ひます。

### ☆もうすぐ卒園☆

~小学校入学する前(2026年3月31日まで)  
に接種すべき予防接種~

以下は年長さんでの接種が推奨されています。

- MR ワクチン (麻疹・風疹)
- おたふくかぜワクチン
- 三種混合ワクチン (百日咳・ジフテリア・破傷風)
- ポリオワクチン

※公費でできるのは、小学校就学前(年長さん)3月31日までですので、早めに接種しましょう

