



令和7年3月3日
なかのしまのぞみ保育園

3月のけんこうだより

3月は1年の総まとめの時期です。新年度に向けて準備が忙しい時期ですが、この1年間でお子様がどれくらい成長したのか、園で計測した身長と体重の記録を母子健康手帳の身体発育曲線（成長曲線）に記載してみましょう。

2月の感染症情報をお伝えします。ロタウイルス感染症1名、その他胃腸炎9名、突発性発疹1名、頭しらみ1名でした。

乳児クラスを中心に胃腸炎（主に嘔吐や下痢）で欠席するお子様が多くいました。症状が見られた場合は、早めに医療機関を受診し登園可能かどうか確認し、症状が治まって（給食と同様のメニューが食べられ、下痢症状がなくなって）からの登園をお願いします。症状を長引かせないためと他児や職員の感染を防ぐため、ご協力をお願いいたします。

「耳掃除」うまくできていますか？

「耳掃除」が「耳あか取り」だけになっていませんか？

耳掃除は気をつけていても、耳の後ろや耳のみぞは見落としがち。お風呂で洗う習慣をつけましょう。

また、耳には「耳あか」を外に排出する

仕組みがあります。耳あかを取ろうとしかえって耳の皮膚を傷つけることもあるので、耳の穴の入り口に近いところにある大きな耳あかを取り除くだけで大丈夫です。

耳のみぞもしっかり拭いて

子どもの耳は小さく、みぞの中に汚れがたまりがち。お風呂上がり綿棒などでやさしくふいてあげましょう。



耳の中に水分が残らないよう、指にタオルを巻いてふき取って。

耳の後ろの洗い残しに気をつけて

耳の後ろはすすぎにくいので、体を洗うときではなく、髪を洗うときに、ついでに耳の後ろまで洗う習慣をつけましょう。



知っていますか？ アタマジラミ症

～早く見つけて、根気よく対応～

アタマジラミは、意外と身近なところに潜んでいて、頭と頭を寄せ合うことでうつります。また、寝具やタオル、ロッカーなどを介してうつることもあり、集団生活の中で広がるのがしばしばです。不潔だからうつるわけではありません。

どうやって見つける？

シラミの動きは素早いので、髪に卵がついているかどうか調べます。髪をかき分けて、根元までよく見ましょう。卵は白くてフケと紛らわしいのですが、アタマジラミの卵は爪でしごいても取れません。



どう対応すればいい？

① くしでよくすく

目の細かいくしで髪をとかし、卵を取り除きます。



② 専用のシャンプーを使う

駆除成分の入ったシャンプーで髪を洗います。家族内でうつし合うことが多いので、家族全員で使しましょう。

③ 寝具はこまめに洗う

寝具はできれば毎日洗いましょう。アタマジラミは熱に弱いので、ふとん乾燥機を使うのもおすすめです。



母子健康手帳、定期的に見直してみませんか？

母子健康手帳は、お母さんの妊娠から出産、そして、お子さんの出生から小学校入学（6歳）までの健康を記録するもの。引っ越したり、転院したりしても、お母さんとお子さんの健康を切れ目なくサポートするための大切な記録です。



チェック!

身体発達曲線に育ちを記録していますか？

身体発達曲線（成長曲線）には、子どもの身長と体重の育ちの目安がのっています。ここに、お子さんの身長と体重の測定値を記入し、線で結んでみましょう。成長曲線の目安と、お子さんの測定値のグラフが平行に伸びていれば、順調に成長していることがわかります。

チェック!

予防接種、受けそびれはないですか？

3歳以降は予防接種の数が減るため、つい忘れがちですが、日本脳炎やMR、流行性耳下腺炎（おたふく風邪）などの追加接種があります。せっかく最初の接種を受けても、追加接種を受けないと免疫が十分につきません。追加接種を受けそびれないよう気をつけて。

また、二種混合や子宮頸がんワクチン（HPV ワクチン）など、小学校以降に受ける予防接種も記録できる母子健康手帳もあります。就学後もときどきチェックしましょう。

チェック!

保管場所を決めていますか？

母子健康手帳は、小学生になると使う機会が少なくなりますが、お子さんにとっては大切な「健康の履歴書」。将来、留学や仕事などで予防接種の接種歴を見るなど、必要な場面があります。家族で置き場所を決め、大切に保管しておきましょう。

中学生や高校生になったとき、成長を振り返る記録に！

母子健康手帳を使うのは主に6歳までですが、それ以降も大切に保管しておきましょう。大きくなってから、本人が成長を振り返るときにも母子健康手帳は便利です。

幼児対象2月の健康教育

テーマは「骨」についてでした。



去年に引き続き、栄養士の佐々木先生と一緒に骨の話をしました。丈夫な骨をつくるためには①肉、魚、卵、豆、海藻を食べる。牛乳を飲む②外で元気に遊んでお日様に当たる③しっかり眠ることをお話ししました。特に①について栄養士の佐々木先生からどんな食品にカルシウムが多く入っているのかをお話ししてもらいました。ひじき、小松菜、ししゃも、豆腐、牛乳に入っている量を目で見て確認しています。特に牛乳にはたくさんカルシウムが入っていることにみんなびっくり！でした。中には牛乳やお野菜が苦手なお友だちもいるので、今回の健康教育をきっかけに少しでも飲めたり食べられるようになると良いなあと思います。