



# ほけんだより3月号



平成31年 3月1日  
富山市こども支援課

少しずつ暖かくなり始め、和らかな日差しを感じるようになりました。  
3月は、1年間の締めくくりの月です。新年度にむけて、子どもの心と体の成長を家族みんなで話しましょう。



## 1年間の成長を確かめましょう！



1年前と現在の生活を照らし合わせながら、振り返ってみましょう。

<p>早寝・早起きをしていますか？</p> 	<p>朝食は毎日食べていますか？</p> 	<p>元気にあいさつをしていますか？</p> 
<p>規則的な排便がありますか？</p> 	<p>食事の前・トイレの後・外から帰ったら、手洗いをしていますか？</p> 	<p>好き嫌いをなく、バランスよく食べていますか？</p> 
<p>食事の後や寝る前に歯磨きをしていますか？</p> 	<p>爪が伸びたら、切っていますか？</p> 	<p>外で元気に遊んでいますか？</p> 

★子ども自身が、基本的な生活習慣を身につけ、心身ともに健康を意識しながら毎日の生活を送ることができるよう、サポートしてあげましょう。



## 子ども予防接種週間のお知らせ



平成31年3月1日(金)～3月7日(木)

**感染症から子ども(自分の子どもはもちろん、まわりの子どもたち)を守るために、予防接種を受けましょう。**

- ❖ 予防接種が受けやすいように、上記の期間中は、通常の診療時間外に予防接種を受けることができます。実施医療機関など詳細は、市ホームページをご覧ください。
- ❖ 予防接種の効果をよく理解し、集団生活に入るまでには、定期・任意に関わらず、積極的に予防接種で免疫をつけ、感染症にかからないように予防しましょう。
- ❖ 母子健康手帳の記録などで、どの病気の予防接種をいつ受けたか、接種していないものがないか確認しましょう。
- ❖ 長期にわたり療養を必要とする疾病などで、期間内にやむをえず接種ができなかった場合、接種期間対象外でも接種ができる場合があります。接種希望の方は保健所保健予防課までお問い合わせください。(TEL 428-1152)

### 麻しん・風しん(MR)ワクチンの予防接種について

[第2期の対象となるお子さん(年長児)について]

- 平成30年11月末日現在、接種が確認できなかった方には、1月15日付けで接種推奨の案内が保健所から郵送されています。
- 接種期間は平成31年3月31日(日)までです。平成31年4月1日(月)以降は、接種券が使用できなくなり、任意接種(有料)となります。



## 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」と言われています。子どもは耳の病気にかかりやすいので、日頃からお子さん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
- ❖ 耳掃除は綿棒で、外耳道を拭き取る程度に行う

