



# ほけんだより

令和5年3月  
うるま市公立こども園  
うるま市公立保育所  
～こども教育保育推進課～



3月になり、柔らかな春の日差しを感じられるようになりました。3月9日は「サン(3)キュー(9)」の語呂合わせから、「感謝の日」とされています。1年を振り返って、ご家族同士で感謝を伝え合う日にしてみてはいかがでしょうか。また、今年度は新型コロナウイルス感染症やインフルエンザの蔓延もあり、保護者の皆さまには様々なご協力をいただきましたこと、改めて感謝申し上げます。病気やケガに気を付け、残りの日々も楽しく過ごしましょう^^

## 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、日頃からお子様の様子をよく観察しましょう。

### ～大切な耳を守るために～

- 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
- 耳を叩かない
- 耳掃除は綿棒で外耳道を拭き取る程度に行い、無理に奥まで入れない

## こんな症状があったら気をつけよう

- 呼びかけても気がつかないことがある  
疑われる病気  
・滲出性中耳炎  
・難聴
- 耳がにおう  
疑われる病気  
・中耳炎（急性、慢性、真珠腫性）  
・外耳炎  
・外耳道異物
- 耳漏や湿疹がある  
疑われる病気  
・中耳炎（急性、慢性、真珠腫性）  
・外耳炎  
・外耳道異物
- 耳をよく触る  
疑われる病気  
・滲出性中耳炎  
・外耳炎  
・外耳道異物
- 声が大きい  
疑われる病気  
・滲出性中耳炎  
・難聴
- 聞き間違いが多い  
疑われる病気  
・滲出性中耳炎  
・難聴

## ～1年間の生活チェック～

お父さまと一緒に1年を振り返ってチェックをしてみてください。チェックのできなかった項目は4月からの目標にしてみましょう。

- 早寝早起きができた
- 朝ごはんを毎日食べた
- 好き嫌いをせず何でも食べた
- 食後は歯磨きをした
- 毎朝うんちをした
- 外でたくさん遊んだ
- 外から帰ったら手洗い・うがいをした
- 友達と仲よく遊ぶことができた
- 毎日十分な睡眠がとれた



## 予防接種の確認を！

3月1日(水)～3月7日(火)は「子ども予防接種週間」となっています。進級、入学を控えた時期でもありますので「親子健康手帳」を見直して、予防接種の未接種がないか確認してみましょう。

★小学校入学前(5歳児クラス)のお子さんは、**MR(麻しん・風しん混合)ワクチン2期の期限が3月31日まで**となっています！期限内は無料で接種できますが、過ぎてしまうと自己負担となってしまいますので、注意しましょう。



### 0歳 ワクチン

- ・ヒブ
- ・肺炎球菌
- ・B型肝炎
- ・ロタ
- ・4種混合
- ・BCG

### 1歳 ワクチン

- ・MR(麻しん・風疹)
- ・水ぼうそう
- ・おたふくかぜ

### 3歳 ワクチン

- ・日本脳炎

～忙しい毎日ですついつい忘れてしまいがちな予防接種スケジュールの管理には～

## うるま市子育てアプリ「うるPON」をご活用ください

うるま市子育てアプリ「うるPON」は、パパ・ママの子育てを応援するスマートフォン向けのアプリケーションです。予防接種管理のほか、健康診断情報の細かな記録や、胎児/身体発育曲線の確認など、妊娠・子育て中に必要な情報の記録や管理を行うことができます。また、地域の子育て情報を受け取ることができます。予防接種管理では、お子様の生年月日や接種履歴から適切な予防接種の時期を自動的に算出し、接種予定日が近づくと事前にプッシュ通知が届くので、忙しい毎日でも予定日を忘れず安心です

ダウンロード方法▶ アプリストアにて「母子モ」で検索しダウンロード(無料)後、プロフィール登録でお住いの郵便番号を入力してご利用ください。

## <3月 乳幼児健診日程>

- ★乳児健診(後期) 3/19(日) 受付時間8:45～10:30
- ★2歳児歯科検診 3/23(木) 受付時間13:00～14:30
- ★1歳6か月児健診 3/16(木)、3/22(水)、3/24(金) 受付時間12:45～14:00
- ★3歳児健診 3/17(金) 受付時間12:45～14:00

場所：うるみん3階ホール  
該当の方はお忘れなく！