



## 保健目標



みんなで成長を  
喜びましょう



# ほけんだより

第457号 令和8年3月1日 光明第三こども園

今年度も残すところあと1か月になりました。1年前を思い返し、子ども達一人一人の表情や行動に、あらためて成長を実感しています。みんな元気に新年度を迎えられるよう、最後のひと月を大切に過ごしましょう。

3月1日～3月7日は  
「子どもの予防接種週間」



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、流行性耳下腺炎などの追加接種があります。追加接種を受けないと免疫が十分につかないため、接種し忘れないようにしましょう。

### 3月3日は「耳の日」

子どもは風邪などの感染症から耳のトラブルを起こすことがしばしばあります。早く対応できるよう、耳の病気や聞こえの異常のサインを知っておきましょう。



知っておきたい  
耳の異常のサイン

- ・耳をしきりに触る、頭を振る
- ・耳に触れられると嫌がる

痛みや違和感のために、耳を触ったり、首を振ったりします。また、痛みのために機嫌が悪くなったり、夜寝付けなかったりします。



- ・テレビの音が大きい
- ・後ろから呼んでも気づかない

後ろから名前を呼んでも振り向かなかったり、返事をしなかったりします。左右差がある場合もあります。



## 成長曲線でお子さまの成長を確認しましょう

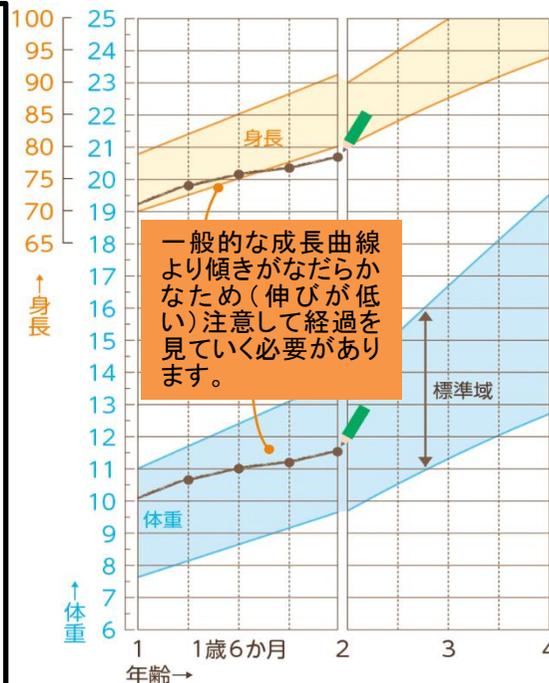


成長曲線は縦軸に身長と体重、横軸に年齢（月齢）をとったグラフです。横軸は、0歳時期は1か月おきに、1歳時期は3か月おき、2歳以降は半年おきに目盛りを取ってあります。2歳までの目盛りが細かいのは、それだけ子どもの成長が著しいからです。

体の成長は、心身の発達と深い関係があります。身長と体重の育ちを成長曲線で追っていくことで、万が一、問題が生じたときにも早く見つかります。

### 注意が必要な時って どんな時？

成長曲線に数値を記録したときに、成長曲線のカーブと、お子さまの成長が平行に進んでいるかどうかをチェックします。成長曲線よりも傾きがなだらかな場合は、成長障害のサインの可能性がります。健診時に指摘があった場合は、早めに医療機関の受診をお勧めします。



身長が高い・低い個性！  
伸びるのが早い子も  
遅い子もいます。  
身長と体重のバランスが  
大切です。



### 母子健康手帳を見直してみましょう

母子健康手帳を使用するのは主に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。

