



# ほけんだより 3月号

令和6年3月  
恋ヶ窪保育園

温かい日が多くなり、春の訪れを感じます。去年4月に入園・進級した頃の子どもたちと比べると、心身共に大きく成長したことを実感します。今年度も残り1か月となりましたが、まだまだインフルエンザなどの感染症が流行しているので、感染予防は気を抜かないようにしましょう。1年間、たくさんのご協力いただきありがとうございました。

## 耳を健康に！

「3」は耳の形に似ていることなどから、3月3日は耳の日とされています。風邪を引いた時、特に鼻水がたくさん出ているときは、子どもは耳の病気を合併しやすいので、お子さんの様子を気にかけてあげるといいですね。

子どもは症状をきちんと言葉で伝えるのが難しいため「機嫌が悪い」「耳をさわる」「声をかけても反応しない」「夜起きてしまう」などの様子が見られたら、早めに耳鼻科を受診しましょう。

**1** 耳をつめで引っかいたり、強く引っばったりしない



**3** 耳あかがたまっていないかこまめにチェック



**5** 耳のそばで、大きな音や声を出さない



**2** 耳そうじは2~3週間に1回入口を優しくこするまたは耳鼻科でとってもらう



**4** 鼻をかむときは片方ずつ静かに



## 子どもに多い 耳のトラブル

急性中耳炎	強い耳痛・発熱	*ウイルスや細菌感染により中耳に炎症を起こした状態。耳だれが出る場合もある。
滲出性中耳炎	強い耳痛はないが、耳がつまったような違和感・難聴・耳鳴り 耳が聞こえにくくなる	*中耳内に分泌液が溜まった状態で、かぜや急性中耳炎のくり返しで起こることが多い。 *痛みや発熱がないので気づきにくい。呼びかけに反応しない、聞き返すことが多いなど、聞こえにくそうな様子があるときは注意！

# 予防接種について

予防接種は、自然に感染すると重症化しやすい病気に対してつくられています。病気にかかる前に免疫をつけたり、感染を防いだり、かかっても軽くてすむようにするものです。

「任意接種」は接種してもしなくてもいいのではないかと思われがちですが、予防接種の効果は定期接種と同じです。重症化しないためにも任意接種も受けておくことが望ましいでしょう。

抵抗力をつけるためにワクチンを接種するので、それに対して体に何らかの反応が出る場合があります。気になる症状については接種をした医師に相談してみましょう。

BCG…脇の下のリンパが腫れる

4種混合…接種部位の発赤、腫れ、しこり

MR…発熱、発疹、リンパ節の腫れ、まれにアナフィラキシーショック

おたふくかぜ…発熱、耳の下が腫れる

Hib ワクチン…部位が赤く腫れる、しこりになる



## 予防接種 受け忘れはないですか？

★下のチェックシートを使って

受けた予防接種に  を入れてみましょう！

チェックシートの使い方（例）

ワクチン	2か月	3か月	4か月	5か月	6か月
① インフルエンザ ② 菌型ヒブ	定期 ①	②	③		
① 肺炎球菌	定期 ①	②	③		
① 四種混合	定期 ①	②	③		
① BCG	定期			①	
① 麻疹・風疹 ② MR	定期				②
① 水痘 ② 水ぼうそう	定期				②
① 日本脳炎	定期				① ② ③
① B型肝炎	定期 ①	②			③
① ロタウイルス	定期 ①	②	③		
① おたふくかぜ	任意				②

ワクチン	2か月	3か月	4か月	5か月	6か月	7か月	8か月	9～11か月	12～15か月	16～17か月	18～23か月	2歳	3歳	4歳	5歳	6歳
インフルエンザ 菌型ヒブ	①	②	③						④							
肺炎球菌	①	②	③						④							
四種混合	①	②	③						④							
BCG	定期			①												
麻疹・風疹 (MR)	定期								①						②	
水痘 (水ぼうそう)	定期								①		②					
日本脳炎	定期												① ② ③			
B型肝炎	定期 ①	②					③									
ロタウイルス	定期 ①	②	③													
おたふくかぜ	任意								①						②	

小学校入学前までが定期接種（無料）の期間です！

MRワクチンは1歳になったらできるだけ早く受けましょう！

1価のワクチンは2回  
5価のワクチンは3回です

3歳になったら日本脳炎ワクチン

☆四種混合について☆  
☆ロタウイルスについて☆

2023年4月より、生後2か月から1回目の接種が可能になりました。  
2020年8月1日以降に生まれたお子さまが定期接種の対象です。  
2020年7月31日以前に生まれたお子さまは任意で接種を受けることをご検討ください。