



ほけんだより

2024.3

たくさんの思い出でいっぱいとなった1年も締めくくりの時期となりました。保健活動のなかで「手洗い・うがい」について今年もたくさん話してきましたが、回を重ねるごとにしっかり身につけていること実感しています。これからも「健康」について考え、楽しく保健活動ができるよう計画していきたいと思っています。引き続き、家庭でのご協力のことよろしくお願い致します。

今月の保健行事予定

11日(月)～ 身体測定週間

19日(火) 0歳児健康診断



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きます。子どもは耳の病気にかかりやすいので、日頃からお子さま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
- ・耳をたたかない
- ・耳掃除は綿棒で外耳道を拭き取る程度に行う



1年間、健康に過ごせました

お子さんと一緒に1年間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
- 朝ご飯は毎日食べた
- 好き嫌いをせず何でも食べた
- 食後は歯みがきをした
- 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
- 友だちと仲良く遊ぶことができた



爪について

爪(つめ)が伸びていると、友達をひっかいてしまったり、折れたりなどと、けがの原因となります。また爪は、汚れが溜まり不潔になりやすいところにもかかわらず、指しゃぶりや爪をかむくせがある子も多く、汚れたままにしておくとばい菌を直接取り込んでしまいます。週に一度は指先のチェックを行うようにしましょう。

爪の働き

指先を保護したり、手の平側からの感触を受け止めたりする他にも、爪から健康状態を知ることができます。爪全体の色が紫色をしていたり、白くにごっていたり、すじや溝ができていた場合は病気の可能性もあるので、気になる場合は病院へ行きましょう。

爪ケアのポイント

爪の手入れの目安は1週間に1回程度です。お風呂上がりの爪がやわらかい時が切りやすいのですが、切り過ぎるとばい菌が入ることもあるので深爪にならないよう、十分に気を付けましょう。



3月1日から7日は子ども予防接種週間

令和6年3月1日(金曜日)から7日(木曜日)は子ども予防接種週間です。子ども予防接種週間の期間中、足立区医師会の担当医師が足立保健所で3月3日(日曜日)に、また一部の区内医療機関においても、通常の診療時間では予防接種を受けにくい方を対象に、予防接種を行っています。

各予防接種の法定年齢内で、まだお済みでない予防接種がある場合は、接種しましょう。特に4月から小学校へ入学されるお子さんで、令和5年4月以降、MR(麻しん・風しん混合ワクチン)2期の予防接種を受けていない方は、是非この機会に接種をしましょう！

■対象、申込み■

対象・・・ロタウイルス、BCG、HPVを除く予防接種法に基づく定期の予防接種

申込み・・・母子健康手帳、予防接種予診票、体温計を持参し、保護者同伴のうえ直接お出かけください。

■実施医療機関、日時、場所

*感染症拡大の状況により、変更になる場合があります。

(1) 足立保健所 1階 診察室

日時:令和6年3月3日(日曜日) 午前10時から正午／午後1時から4時

場所:足立区中央本町1-5-3

※足立区医師会の担当医師が接種および予防接種相談を行います。

※受付終了時間は、午前／午後各終了時間の30分前です。

※対象となる予防接種については、足立区医師会(3840-2111)へお問い合わせください。

※予防接種に関するお問い合わせは、足立区医師会にお願いします。足立保健所では「子ども予防接種週間」のお問い合わせはお受けしておりません。

※駐車場のご用意はございませんので、お車での来場はご遠慮ください。

(2) その他の実施医療機関

実施医療機関および日時は足立区医師会にお問い合わせください。

足立区医師会ホームページでもご覧になれます。(ご覧頂く時期によっては実施予定が更新されていない場合もあります。その際は、足立区医師会へお問い合わせください。)

医療機関により予防接種の種類、時間等が異なる場合があります。必ずお問い合わせのうえお出かけください。

※接種には区が発行する予診票が必要です。

足立区あんしん子育てナビより抜粋