



ほけんだより 3月号



令和8年3月2日
アンジェリカ東品川保育園
看護師 山崎志帆

外遊びやお散歩が心地よい季節になりました。子どもたちはこの1年で、見ちがえるほど大きく、たくましくなりました。これからもそれぞれのペースで、成長していく姿を見守っていきます。

母子健康手帳、定期的に見直してみませんか？

予防接種、受けそびれはないですか？



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（麻疹風疹）、流行性耳下腺炎（おたふく風邪）などの追加接種があります。せっかく最初の接種を受けても、追加接種を受けないと免疫が十分につきません。追加接種を受けそびれないように気をつけましょう。

また、二種混合や子宮頸がんワクチン（HPVワクチン）など、小学校以降に受ける予防接種も記録できる母子健康手帳もあります。就学後もときどきチェックしましょう。

保管場所を決めていますか？



母子健康手帳は、小学生になると使う機会が少なくなりますが、お子さんにとっては大切な「健康の履歴書」。将来、留学や仕事などで予防接種の接種歴を見るなど、必要な場面があります。家族で置き場所を決め、大切に保管しておきましょう。

中学生や高校生になったとき、成長を振り返る記録に！

母子健康手帳を使うのは主に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。

うんち スルリ、スッキリ出ていますか？

便秘のサイン

- かたくてコロコロのうんちが少しだけしかない
- うんちの量が少ない
- うんちをするときに強いきんで泣く、痛がる

このほか、食欲がない、元気がないなどもよく見られます。

そんなときは！



こんなケアで便秘解消！

- 朝起きたら水またはお茶を飲む
- 朝ごはんをきちんと食べる
- 野菜や海藻類を食べる
- おなかをやさしくマッサージする
- トイレに座る習慣をつける

※なかなか解消しないときは、かかりつけ医に相談を。



ほけんの行事

9～13日…身体測定

27日…0歳児健診