

4月から進級や入学などで大きく環境が変わっていく時期です。楽しみなこともあれば緊張もあつたりで精神的に疲れやすい時期でもあります。疲れがたまると体調を崩したり感染症にもかかりやすくなります。

そんな時こそ、規則正しい生活習慣がとても大切です。家庭で十分に休息がとれるように心がけていきましょう。

### 3月1日～7日は予防接種習慣です。

土曜日、日曜日、平日夜間に受けられる医療機関もあります。お住まいの地域医師会にお問い合わせください。板橋区医師会 03-3962-1301

#### ◎予防接種は感染を防ぐものではなく、重症化を予防するものです。

重症化することで後遺症が残ったり、命を落とす原因になることがあります。

#### ◎予防接種をした後は、ゆっくり体を休ませましょう。

予防接種後に一時的に発熱などの副反応が出ることがあります。接種は降園後またはお休みの日に受けるようにしましょう。

### 1年間、健康に過ごせましたか？

お子さまと一緒に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
- 一週間に一度は爪切りをしている



### 耳の日

「3」は耳の形に似ていることから3月3日は耳の日とされています。

子どもは中耳炎や外耳炎などの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