



少しずつ暖かくなり、やわらかな日差しを感じるようになりました。
3月は1年間の締めくくりの月です。家族で子どもの心と体の成長を喜び合いましょう。そして生活習慣を振り返り、進級・就学に向けて生活のリズムを整えましょう。



1年間の成長を確かめましょう！

元気に過ごすための生活習慣のポイントです。

<p>早寝・早起きをしていますか？</p>	<p>毎日朝食を食べていますか？</p>	<p>元気にあいさつをしていますか？</p>
<p>規則的な排便がありますか？</p>	<p>食事やおやつの前・トイレの後・外から帰った後に手洗いをしていますか？</p>	<p>好き嫌いなく、バランスよく食べていますか？</p>
<p>食事の後や寝る前に歯磨きをしていますか？</p>	<p>爪が伸びたら、切っていますか？</p>	<p>外で元気に遊んでいますか？</p>

子ども自身が、基本的な生活習慣を身につけ、心身ともに健康を意識しながら毎日の生活を送ることができるようサポートしてあげましょう。



子ども予防接種週間のお知らせ

令和8年3月1日(日)～3月7日(土)



子ども予防接種週間は、予防接種への関心を高め、接種率の向上を目的としています。予防接種の効果を理解し、感染症にかからないよう予防接種を受けましょう。

- 母子手帳で予防接種歴を確認し、未接種のものがある場合は、この機会に接種を受けましょう。上記の期間中は、協力医療機関で、診療時間の延長や土曜日・日曜日の診療を行ないます。県内の協力医療機関は、富山市保健所のホームページで確認することができます。
- 麻しん風しんの予防接種を受けましょう
年長児の子ども(平成31年4月2日から令和2年4月1日生まれ)は、本年3月31日が接種期限となっています。特に麻しんは感染力が非常に高く、感染した人の約1,000人に1人が重症化する可能性があります。未接種の方はこの機会に接種をお願いします。

3月3日は耳の日です



耳の役割を知って耳を大切にしましょう。

<耳の役割>

耳は、聴覚(音を認識するの役割)と、体の平衡感覚(回転や傾きを感知して脳へ伝える役割)をつかさどる役割がある重要な気管です。

<耳を守るための注意点>

- 大きな音やイヤホンをつけて長時間聞かないようにしましょう。
- 耳掃除のやりすぎに注意しましょう。
- 耳の奥にある耳垢は無理にとらず耳鼻科で取ってもらいましょう。
- 鼻をすすると中耳炎のリスクが高まります。鼻をかむ時は、片方ずつ優しくかむようにしましょう。
- 声をかけても振り向かない、テレビの音量を上げるなどの行動がみられる場合は、耳鼻科に相談しましょう。