

# ほけんだより 3月号

2026年2月28日  
いちご保育園  
看護師 佐々木



## お知らせとお願い

●4月からいちご保育園に進級されるお子さんへ、「ほけんれんらくカード」をお返しいたします。予防接種歴や既往歴等に追記がございましたら、ご記入をお願いいたします。また、乳児医療証や資格情報等に更新がある場合は、新しいものの写しをファイルに入れてご提出ください。

【配布日】3月27日(金) 【回収締切】3月31日(火)  
お手数をおかけいたしますが、ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

●卒園・退園のお子さんは、大切なものですので最終登園日に返却いたします。

## 3月の保健行事予定

9日(月)●身体測定  
11日(水)●乳児健診(0歳)

他のクラスのお子さんにも気になることや園医に相談がある場合には、当日一緒に診てもらえますので前日までにお知らせください。

## 風邪に負けない体づくり 免疫力アップのポイント

2月は咳・鼻水・発熱のお子さん、胃腸炎のお子さんも多かったです。

### 免疫力ってなに？

免疫力とは、体に入ってきたウイルスや細菌とたたかい、病気から守ってくれる力のことです。

### <子どもの免疫力の特徴>

子どもは大人に比べて、免疫の力がまだ発達途中です。  
・生まれたときの免疫は少しずつ減っていく  
・いろいろな病気を経験しながら免疫が育つ  
・体調を崩しやすいのは、成長の一步でもある  
そのため、生活習慣で免疫力を支えてあげることがとても大切です。

**よく食べ、よく眠り、よく遊びましょう！**

3月3日は耳の日 耳を大切にしましょう



中耳炎を予防するにはどうしたらいいの？

1. 鼻水が出る時は、鼻をすすらない。ティッシュでちゃんと鼻をかみましょう。鼻水をかめない小さなお子さんは、鼻吸い吸引機ですってあげると良いです。
2. 鼻水が出ているときは、お医者さんへ行って耳の中を診てもらいましょう。中耳炎は早めの治療がとても大切です。
3. 好き嫌いせずたくさん食べ、たっぷり休養をとり、風邪に負けない元気な体を作りましょう。

東京都よりお知らせが届いております。QRコードを読み取っていただきますと、子育てに役立つ情報が詳しく掲載されておりますので、ぜひご覧ください。

## 東京都こども医療ガイド

スマホで読み取ってください

症状別、病気別の基礎知識、こどもの事故やケガの対処法、子育ての情報満載の東京都のホームページです



東京都 こども医療ガイド

<https://www.guide.metro.tokyo.lg.jp>

### こどもが

こんな症状のときは

熱が出た  
吐いた  
けいれんを起こした



こんな病気ときは

インフルエンザ  
突発性発疹  
溶連菌



「いざ」という時のために日頃の準備が大事です

### こどもの

事故やケガの対処法

異物を飲み込んだ  
頭をぶつけた  
やけどをした



相談窓口

区市町村の保健センター  
小児救急相談  
子供家庭支援センター

