



# ほけんだより



御殿場市保育幼稚園課

令和7年 3月号

## 子どもたちの成長を確認しましょう



3月になり今年度も残すところ、約1か月となりました。子どもたちは、来月には、入学・進級となります。1年間での生活の様子を振り返ってみましょう。

★どんなことができるようになったかな？ ○にチェックしてみましょう！

参考引用文献：「ほけんニュース」少年写真新聞社

<p>はやおき はやね をしている ○</p> 	<p>あさごはんを まいにち たべている ○</p> 	<p>たべたあとに はみがきをしている ○</p> 	<p>まいにち うんちがでている ○</p> 
<p>トイレやあそんだあと、 しょくじのまえに てをあらっている ○</p> 	<p>じぶんでぶくの ぬぎきを している ○</p> 	<p>そとで げんきに あそんでいる ○</p> 	<p>げんきに あいさつをしている ○</p> 

★できるようになったこと、成長できたことを喜び合いましょう！

また、今がんばっていることやこれからがんばりたいことなどをお子さんと話をしてみてもいいかがでしょうか



進級・進学を控えて・・・  
気持ちが不安定になることも・・・



3月は、新しい環境を控えてワクワクする一方、不安な気持ちになることも多くなります。中には、指しゃぶりや爪をかむなどの行動がみられることもあります。子どもにこうした行動やいつもと違う様子が見られる時には、何かストレスを感じていないか、お子さんの様子をよく見て、話を聞いてあげましょう。

### 3月1日～7日は、「子ども予防接種習慣」です



受け忘れていた予防接種はないでしょうか。母子健康手帳を確認しましょう。定期接種は決められた期間であれば、無料で受けることができます。



特にMR（麻しん・風しん）ワクチンは、2回接種が必要で、1回目は1歳～2歳未満、2回目は、年長児が対象になります。まだ接種を受けていない方は早めに接種を受けに行きましょう。

予防接種は、予約が必要な場合があるため医療機関へ確認をお願いします。母子健康手帳を忘れずに持参してください。

## ※花粉症のお子さんが増えています！

花粉症と診断されるお子さんが増えています。早めに対処することで症状の悪化を予防できます。鼻水が出ているけれど、かぜなのか花粉症なのかわからない場合には症状をチェックしましょう。

### 【 症状 】

- 水っぽい鼻水が頻繁に出る
- くしゃみが何回も出る
- 目のかゆみや充血がある
- 顔などにかゆみがある
- 発熱はない



※ このような症状がある場合には、花粉症を疑います。発熱がある場合には、風邪の合併が考えられます。また、黄色や緑色の鼻水が長い期間出る場合には、副鼻腔炎になっていることがあります。

※ **症状がひどくなる前に早めに受診をしましょう。**



## 入学・進級に向けての準備をしていきましょう！



※**用品確認と記名**・・・進級・就学に必要な物品を確認し、新年度までに準備をしてください。



用品については説明会や園からのお便り等で確認してください。また、個人の持ち物には記名をしましょう。

※**服や靴などのサイズ確認**・・・新しいクラスになる前に今着用しているもののサイズが合っているかなどの確認をお願いします。1年間で子ども達は成長していますので、肌着や上履きなどが小さくなっている可能性があります。



※**通学路の確認**・・・年長児さんは、4月から小学1年生になります。入学前に親子で一緒に登校の練習をしてみましょう。通学路の確認をしながら危険なところはないか、『こども110番の家』はどこにあるかなどを覚えておきましょう。



※**今年度のおたんだよりは、最終号となります。1年間ありがとうございました。**



## 《 4月の乳幼児健診・相談 》 会場:保健センター(TEL82-1111)

	6か月児健診	1歳6か月児健診	2歳児健康相談	2歳6か月児7つ化物塗布と健康相談	3歳児健診
対象月に生まれた子	16日(水) (R6.9月生)	8日(火) (R5.9/1生~ 9/20生) 22日(火) (R5.9/21生~ 10/10生)	18日(金) (R5.3月生)	25日(金) (R4.9月生)	9日(水) (R3.10月生) 23日(水) (R3.10月生)
受付時間	13:10 ~ 13:45				13:00~13:45

受診したら  
園にお知らせ  
ください



健診日に体調が優れない日には、無理せず保健センターや主治医に相談して下さい。  
また、対象月に健康診査・健康相談に来られない場合にはご連絡下さい。