



令和6年10月1日  
中妻子供の家保育園  
看護師 みどりかわ

# ほけんだより 10月号

おいしい果物やスポーツ、お絵かき、読書、そしてハロウィンなど、楽しみの多い季節になりました。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあるので、手洗い・うがいや衣類の調整などをして風邪予防をし、体調に気をつけながら思いっきり秋を楽しみましょう。

## 母子健康手帳、定期的に見直してみませんか？

### チェック!

#### 身体発育曲線に育ちを記録していますか？

身体発育曲線（成長曲線）には、子どもの身長と体重の育ちの目安がのっています。ここに、お子さんの身長と体重の測定値を記入し、線で結んでみましょう。成長曲線の目安と、お子さんの測定値のグラフが平行に伸びていれば、順調に成長していることがわかります。

### チェック!

#### 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、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気をつけて。

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。

### チェック!

#### 保管場所を決めていますか？

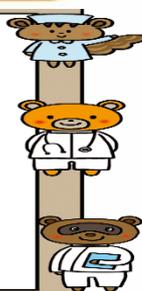
母子健康手帳は、小学生になると使う機会が少なくなりますが、お子さんにとっては大切な「健康の履歴書」。将来、留学や仕事などで予防接種の接種歴を見るなど、必要な場面があります。家族で置き場所を決め、大切に保管しておきましょう。

### ★要チェック★

- ・日本脳炎
- ・MR ワクチン追加接種※
- （※接種期間が就学前に限られています）



お忙しい毎日かと思いますが、お家の方も、**自分自身・お子さんのために**健康診断やがん検診を受けて年に1回自分の健康について確認できるといいですね。



#### 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。



## 10月10日は目の愛護デー



こどもの目は毎日発達していて、両目の視力機能は6歳頃にほぼ完成すると言われています。乳幼児期は、子どもの目が最も育つ時期です。全身運動は、眼球、視神経、脳の発達を促し、遠くにあるもの近くにあるものなど、いろいろなものを見る体験が目の良い刺激になります。子どもは視力が悪いことを自覚できないので、見え方の異常（目を細める、横目で見るなど）を感じたら、眼科で相談しましょう。