

# ほけんだより 3月号



3月は1年の総まとめの時期です。新年度に向けて準備が忙しい時期ですが、お子さんの成長を振り返ったりしながら、母子健康手帳を開いてみましょう。また、季節の変わり目は自律神経も乱れやすく体調を崩しがちです。食事、活動、睡眠の生活リズムを整えていきましょう。

## 母子健康手帳、定期的に見直してみませんか？

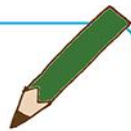
母子手帳は、お母さんの妊娠から出産、そして、お子さんの出生から小学入学までの健康を記録するものです。

お母さんとお子さんの健康を切れ目なくサポートするための大切な記録です。



### チェック!

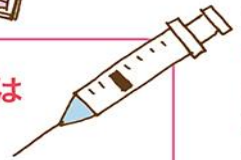
#### 身体発達曲線に育ちを記録していますか？



身体発達曲線（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。

## 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。