



親子で通学路偵察



春から小学生になるつばめさんのお友達は、小学校へは歩いて行く場合が多いと思います。

今のうちから家の周りや通学路を親子でチェックする機会を作ってはいかがでしょうか。手をつなぎ、街の様子や人々の生活に関心を向けながら、

「ここはガードレールがないから道の真ん中は危険だね、右端を歩こうね」

「ここは狭いからお友達と一列で歩こう」

などと会話をしながら歩いてみると、実際の体験を通すことで、交通ルールや危機感が身につく

やすいかもしれ
ませんね。



ほ

け

ん

だ

よ

り

3

月

号

菜の花は…

春野菜のなかでも栄養価の

高い野菜の1つです。β-カロテン、ビタミンC、ビタミンB2などのビタミン類と、カルシウム、鉄分などのミネラルをたっぷり含んでいます。これらの栄養素が総合的に働き、抵抗力を高めて、かぜなどの感染症を予防します。鉄分やビタミンCは、貧血予防にもなります。軟らかく癖のない野菜なので、さっとゆでておひたしや

和え物、サラダといった手軽な調理が可能。またパスタやグラタン、シチューの具にもおすすめです。

春にたべたい
菜の花！



3月3日はみみの日

3月3日は「耳の日」です。子どもに多く見られる耳の病気に中耳炎が挙げられます。大人よりも耳管が短くまっすぐなため、感染を起こしやすいのです。

風邪をひいた後は、耳の痛みや発熱、耳だれ、聞こえにくさ、耳を痒がる・気にして触る動作などがなければ確認し、症状がある場合はすぐに病院で診てもらおうようにしましょう。



予防接種の受けそびれはありませんか？

3歳以降は予防接種の数が減るため忘れがちなのが日本脳炎・MR・おたふく風邪などの追加摂取。この追加を忘れてしまうと、せっかくの接種で免疫が十分につきません。また四種混合や子宮頸がんワクチンなど小学校以降に受けられるものも。時々手帳を開いてチェックしてみてください。

母子手帳を活用

大きくなっても捨てないで

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「健康履歴書」です。将来、留学や仕事に際した予防接種履歴の確認などで、必要となる場面もあります。お家の中での置き場所を決めて大切に保管してくださいね。

