



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、新年度に向けた準備を進めたりするためにも、もう一度、母子健康手帳を開いてみましょう。

## 母子健康手帳、定期的に見直してみませんか

☆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。

☆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、日本脳炎や麻疹風疹、流行性耳下腺炎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に気を付けましょう。

## 耳そうじ、どうしていますか？

### 耳の奥に綿棒を入れないこと！！

耳あかは、じゅうせき耳垢腺、皮脂腺などからの分泌物や、古くなってはがれた皮膚、ほこりなどが混ざってできたもの。しかし単なる老廃物ではなく、耳の中のデリケートな皮膚を保護したり、異物の侵入や雑菌の繁殖を防ぐ働きもしています。人間には、物をかんだり、あくびをしたりすることで耳あかを自然に排せつする機能が備わっているため、家庭で無理に取る必要はありません。

耳あかが気になったら、耳鼻科で取ってもらうのがお勧めです（保険適用）。



### 耳の衛生のポイント (新常識！)

- ・耳あかが気になるときは、専門家に任せる。
- ・耳の奥に綿棒を入れないこと  
(耳あかが奥へ押し込まれ、耳の中をふさいでしまう可能性も！)
- ・耳を清潔に保つには、お風呂上りに耳の外側の水分を拭き取るだけに！