



# 保健だより

2025年度 令和8年3月号(第501号)

発行 那覇市こども教育保育課 ☎098-861-2113

少しずつ暖かい日が増えてきました。今年度もあっという間に終わりに近づいています。同じクラスのお友達、先生たちと過ごせる日も残りわずかです。3月は三寒四温といって、肌寒い日が3日続いた後に暖かい日が4日続くという寒暖差のある季節です。病気やけがに気をつけ、残りの日々も楽しく過ごしましょう!



## 3月1日～3月7日は子ども予防接種週間です



### ◇予防接種とは・・・

病気に対する免疫をつけるためにワクチンを接種することです。ワクチンを接種することで、病気にかかることを予防したり、重症化を予防することができます。また、病気のまん延を防ぐことも主な目的です。

(参考 厚生労働省ホームページより)

進級・進学に向け、母子モや親子健康手帳で、  
お子さんの予防接種のスケジュールの確認をお願いします。

### ◇小学校入学前(就学前1年間)の主な予防接種

**MR ワクチン**(麻疹(はしか)・風疹(3日はしか))の2回目

**日本脳炎**

忘れずに接種しましょう!

### ◇MR ワクチン・日本脳炎以外の予防接種の接種時期や

那覇市内の実施医療機関・予診票などについては、  
那覇市 定期予防接種のお知らせをご確認ください。



### ◇接種スケジュールについては、かかりつけ医と相談しましょう。

## 3月3日はみみの日です

 **耳って  
どんなことをしているの?**

- ・音をきく
- ・音の低い・高い、大きい・小さいを聞き分ける
- ・音の方向や遠近を聞き分ける
- ・頭部の回転や体の傾きなどを脳へ伝え、体のバランスを保つ

こどもの耳は、外耳から内耳までが短く、角度が小さいです。そのため、鼻やのどのかぜから耳へとかぜのウイルスが届きやすく、耳の病気になりやすいです。

**耳そうじは必要?**



耳あかは、耳の入口から鼓膜までの部分の古くなった皮膚が少しずつ外へ送り出されたもの。鼓膜と外耳道を保護して乾燥を防ぐほか、細菌などの侵入を防ぐ役割があると言われています。

外耳道には、放っておいても不要なものを耳の外に排出しようとする働きがあるため、**耳そうじは不要**です。

## 乳幼児健診を受けましょう!

乳児健診・1歳6か月健診・2歳児歯科健診・3歳児健診の対象時期になると案内があります。親子健康手帳アプリ「なは DE 子育て」by 母子もしくは、お電話にて予約をお願いします。

お問い合わせ先 那覇市保健所 地域保健課

☎098-853-7962

