

健康だより



さわやかに吹く風が秋の深まりを知らせてくれます。昼間は汗ばむ日もありますが、朝夕はグッと冷え込むようになりました。お布団も洋服も衣替えの季節です。この時期は体調を崩しやすいので、下着を着て、上着などで調節して下さい。またスポーツの秋、収穫の秋、食欲の秋・・・“秋”は楽しい事がたくさんあります。園でも遠足やみかん狩り(幼児)が予定されております。引き続き手洗い・うがいを積極的に行い、規則正しい生活を心がける様にご協力をお願い致します。

インフルエンザ予防接種



◆ 計画は立てていますか？

各医療機関で予防接種の予約がすでに開始されています。予防接種をしてから効果が現れるまで、2週間～1ヶ月かかると言われていますのでインフルエンザが流行してからでは間に合いません。



◇ 予防接種の目的は？

合併症から免れ、重症化することを回避できることが期待できる

子どもがインフルエンザに罹ると、まれに急性脳症になり、死に至る事もあります。予防接種をしても、※インフルエンザにかかってしまうこともありますが、接種をしていれば、インフルエンザの重症化から免れることを期待できます。

※ だからと言って「どうせ予防接種しても罹ってしまうのだから・・・受けない！」と言うのは違います。その点を勘違いしないで頂いて目的を知り検討して下さい。

◆ 家族全員で接種をしましょう！

子どもだけが予防接種をしても大人が病気をもち込んでは意味がありません。保護者の方も是非ワクチンを接種し、家族全員で、また保育園全体で子ども達をインフルエンザから守りましょう。
そして、様々な事情により接種できない方もいらっしゃいます。その方々への感染防止の為に、予防接種して頂ければと思っています。

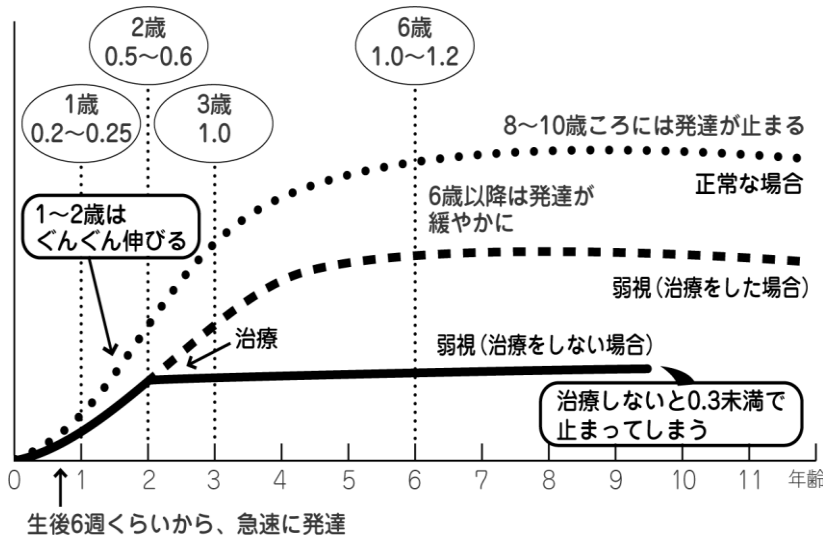
※インフルエンザワクチン

- ・その年の流行する型を予想して、世界的レベルで統一して製造されています。
- ・毎年ワクチン株が異なりますので、毎年接種することで、その年のインフルエンザに対応し、なおかつ免疫効果を上げることとなります。



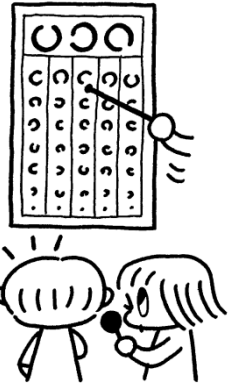
10月10日は・・・ 目の愛護デーでした！

2つの10を横に倒すと、まゆと目の形に見えることから、10月10日は目の愛護デーとされています。乳幼児期は、子どもの目のもっとも育つ時期。この機会に、子どもの「目」の健康をあらためて見直してみましょう。



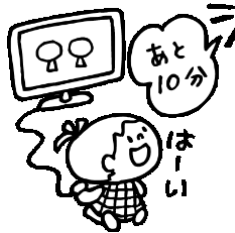
★子どもの目をまもりましょう！

生まれたときは明暗を感じる程度の子どもの視力が、大人並みの1.0くらいになるのが、6歳頃と言われています。私たちは、毎日の生活の中で視力に頼っている部分が多々ある中、テレビやテレビゲームなどに囲まれ、目に負担をかける生活をしがちです。



★ こんなことに気を付けましょう！

◎テレビを見るときは、2~3m程度は離れてみるようにさせましょう。テレビやDVD、テレビゲームは時間を決めて、その後は目を休ませるようにしましょう。



◎遠くを見ることや、動くものを目で追うといったことも大切です。体を動かす外遊びを取り入れましょう。



◎本を読んだり、絵を描いたり、テレビを見たりするときは、部屋を明るくしましょう。



◎目の疲れを取るためには、きちんと目を休めることが必要です。そのためには、十分な睡眠を取り、規則正しい生活を送るようにしましょう。



※ 子どもの目は眼球の大きさや形とともに、見る機能や目を動かす機能も発達途上です。そのため、上記の「見る環境」が目の機能の発達に大きく影響します。

9月の感染症

- ★ 手足口病・・・18名
- ★ ヘルパンギーナ・・・2名
- ★ アタマジラミ・・・7名

