



11月 ほけんだより



朝夕の冷え込みや日暮れの早さがようやく秋を感じられるようになってきました。一日のうちの寒暖差が大きくなると、風邪をひくなど体調を崩しやすくなります。冬に向けて心も身体も元気に過ごせるよう、うがい・手洗いを行う、三度の食事を摂る、早寝早起きをするなど規則正しい生活を送る等、病気に負けない身体作りを心掛けましょう。

予防接種を受けましょう

先日の内科健診にあたり問診票の記入をして頂きました。その際に予防接種の接種漏れに気づかれた方もおられたのではないのでしょうか？ 接種漏れの多かったものをあげていますので参考にしてください。保育園は集団生活の場です。病気を悪化させない・感染拡大させない為にも予防接種を積極的に受けるようにしていきましょう。

日本脳炎ワクチン

初回接種は3歳からになります。3回目接種は4歳からになります。

水痘(水ぼうそう)ワクチン

初回接種は1歳から、追加接種は初回から6～12か月後になります。

MR(麻疹・風疹混合)ワクチン

I期接種は1歳から、II期接種は就学前1年間になり、ふじ組さんが対象です。I期は2歳まで、II期は3月末までが接種期限です。期限を過ぎると自費となります。II期を未接種の方(ふじ組さん)は忘れずに接種をしましょう。

流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)ワクチン

初回接種は1歳から、追加接種は就学前1年間になり、ふじ組さんが対象です。

任意接種のため自費での接種となります。しかし感染力が強いこと、合併症で難聴が起こることもあるので接種を受けるようにしましょう。

インフルエンザワクチン

生後6ヶ月以上から接種が可能です。乳幼児は3～4週あけて2回接種が必要です。任意接種のため自費での接種となります。しかし感染力が非常に強い事、インフルエンザ脳症や肺炎を合併する等の重症化予防のためにも接種を受けるようにしましょう。

昨年、園ではA型の流行(9月)の後に再度A型の流行(11月)があり、B型の流行(1月)もありました。またA型に2回・B型に1回感染した例もいくつかあるため、「1回かかったし大丈夫」と油断できないのがインフルエンザです。

かかりつけ医と相談して接種を検討しましょう。

※接種漏れで定期接種期間外となったワクチンでも接種が可能なものもあります。該当されるお子さんはかかりつけ医師と相談して可能なものは接種するようにしましょう。

予防接種後は急な体調不良、また発熱等の全身症状や注射部位の腫れや痛みなどの副反応を起こすことが予測されます。接種後の体調観察のためにも降園後や仕事がお休みの日に接種をしていただき、ご家庭で体調観察をしていただくようご協力をお願いいたします。

薄着で過ごしましょう

10月後半から少しずつ朝夕の肌寒さを感じるようになりました。しかしまだまだ日中は汗ばむ日もあり、11月も気温が高い予想です。本格的な寒さを迎える前のこの時期に薄着の習慣をつけておくことが大切です。子どもの体温は高めで動く量も多いので、「大人より1枚少なめ」を目安にしましょう。

薄着のメリット

- ・風邪を引きにくい体になる→皮膚が刺激され皮膚の抵抗力が高まる。
自律神経が整い、免疫力が高まる。
- ・体温調節機能が養われる→暑さや寒さを敏感に感じやすくなり、適応能力が高まる。
- ・運動能力が発達する→厚着よりも動きやすく身体を使い易い。動きやすいので身体も温まる。

