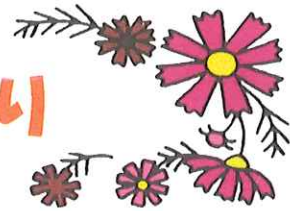




# 10月のほけんだより



令和3年9月30日(木)

気持ち良い秋晴れの下、子どもたちはのびのびと体を動かしています。朝晩は涼しくなりましたが、日中は夏のように暑い日もあります。0・1・2歳児はまだ体温調節が苦手です。脱ぎ着しやすい上着などで調節し、半袖と長袖を上手に使い分け快適に過ごせるようにしましょう。しっかり食べて、たくさん遊んで、たっぷり眠る。規則正しい生活リズムの中で、寒さに向かう体力をつけていきましょう。

10月10日は「目の愛護デー」です。成長するにつれてスマホやタブレット、テレビなどの視聴時間が長くなりがちです。無制限に使用することでの子どもの発達に悪影響を与えることが分かってきました。子どもたちの目のために、テレビやスマホはお休みの日を設けてみてはどうでしょうか。

### いろいろなものを見せよう！

いろいろな距離のものを見ることが、見る力を育てます。遠くを見るときは目の周りの筋肉がゆるみませんが、子どもはただ「遠くを見て」と言ってもうまくできません。「あの木のてっぺんを見てごらん」など、具体的に声をかけてあげましょう。



### 家族でルールを決めましょう

スマホやテレビを見る時間を決めましょう。大人がスマホを使いすぎたり、テレビを長時間見たりしていると、ルールを守る意欲をそいでしまいます。大人がまず見本を！



## インフルエンザの予防接種が始まりました

### 2回の接種が必要

小さな子どもは免疫がつきにくいので、2回の接種が必要です。効果を十分に上げるためには、1回目の接種と2回目の接種の間は4週間あけるとよいと言われています。

### 効果が十分に出るのは2回目接種から約2週間

乳幼児は有効な免疫ができるのに2回目接種から2週間かかります。

### 効果は約5か月間持続する

インフルエンザの予防接種の効果は、約5か月。10月から接種すれば、流行の始まりからしっかりカバーできます。

10月から、インフルエンザの予防接種が始まります。新型コロナウイルスも流行しています。予防接種の特性を知って、早めに接種を受けましょう。



### お知らせ

お薬がある場合、園からの薬の連絡票と薬局で渡されるお薬情報提供書の用紙を持参ください。園でコピーを取らせていただきます。よろしくお祈りします。



ヘルパンギーナが流行しています。暑さや熱で水分が失われると、口の中やのどに痛みが出やすく、食べるのを嫌がりがちです。口当たり、のどごしのよいものを少しずつとらせるか、脱水にならないように水分だけは飲ませましょう。

### ヘルパンギーナ

突然高い熱が出て、数日続きます。口の中に水ぶくれができ、2~3日ほどで破れて潰瘍になって痛みます。原因となるウイルスが複数あるため、繰り返しかかることがあります。

#### 特徴

- ・口の中、のどに白っぽい水ぶくれができる
- ・高い熱が数日続くことが多い

#### 【登園再開の目安】

熱や口の中の水ぶくれ・潰瘍が治まり、普段の食事がとれるようになったら

