



ほけんだより 10月号

令和8年10月
あおぞらっこ保育園

中原区内の保育園では、9月19日(土)時点の登録されている情報(健康安全研究所)では、インフルエンザによる欠席・早退など(教職員分を含む)の人数は15です。
多摩区は10人、宮前区は12人。比較的中原区が多くなっています！
職員含めて、マスク手洗いうがいなど、感染予防に努めたいと思います。

インフルエンザ予防接種が始まります



10月から、各医療機関でインフルエンザの予防接種が始まります。インフルエンザは例年12～4月ごろに流行し、1月末～3月上旬に流行のピークを迎えますが、今年は地域によってはすでに流行が始まっているところもあるようです。十分な抗体ができるまでには2回目接種から2週間以上かかりますので、1回目接種は遅くとも11月上旬までにすませましょう。

生後6か月から

インフルエンザワクチンは、インフルエンザを完全に予防することはできませんが、肺炎や脳症などの重症化を予防します。ワクチンは生後6か月から接種できます。発病すると重症化しやすい子ども、妊婦、お年寄り、特に接種を受けることがすすめられています。

2回接種

日本では、生後6か月～12歳までの子どもは、2回接種が原則です。子どもは、2回接種のほうが抗体の量が増えるからです。インフルエンザワクチンでは、1回目と2回目の接種間隔は、4週間程度あけるのが望ましいとされています。流行の前に2回目の接種が終えられるようにしましょう。



家族みんなで！

重症化しやすい乳幼児をインフルエンザから守るためには、家族みんなのワクチン接種に加え、大人たちも手洗いやせきエチケットを徹底すること、流行の時期は、人が多く集まる場所に行かないようにすることなどが大切です。



朝と昼の気温差が大きくなってきました。風邪を引く園児も増えてきています。しかし、日中はまだ暑く、保育園内も機密性が高い建物なので、ちょっと動くとき暑いです。突然長袖を着用したりせず、下は半袖、上にカーディガンやウィンドブレーカー…のように、重ね着をして登園しましょう。

冬も同様、薄手の綿の長袖、上着…というように重ね着をしましょう。大人が思うより子どもは暑がりです。厚着をすると、汗をかき、それが冷えて逆に風邪引く原因になります。

**薄着・重ね着で
元気に過ごしましょう**



肌着を着せましょう

冬でも外遊びなどで汗をかきます。綿の肌着を着せてください。寒い時期は半そでの肌着もおすすです。

薄着の重ね着で 体を温かく

長そでシャツの上に半そでのTシャツやベストを着せ、外に出るときはトレーナーやセーターを……という具合に衣類を重ねると温かく、調節もしやすいです。

靴下はくるぶしまで

足首は皮膚が薄く冷えやすい部位です。靴をはくときは、くるぶしを覆う長さの靴下を。

10/10を横にすると、眉と目に見えるので、「目の愛護デー」。現代は、テレビやゲーム、スマートフォンなど、子どもたちが体を動かさずに遊ぶ時間が長くなりがちです。秋は遊びが楽しめるいい季節。秋晴れのお休みには、外遊びで十分体を動かしましょう。

テレビなどの動画を長時間見せていませんか

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。しかし、無制限にそれらとつきあうことが、子どもの発達に悪影響を与えることが、わかってきました。

特に「乳幼児」がテレビなどを長時間視聴することが、言語の発達や社会性の遅れにつながることを日本小児科学会が報告し、どうつきあうか、6つのアドバイスを出しています。

6つのアドバイス

1 2歳以下の子どものには、長時間見せない！

内容・見方に限らず、長時間視聴は言語発達が遅れる危険性が高まる。

2 つけっぱなしはNG！ 見たら消す！

3 乳幼児に一人で見せない！

大人がいっしょに歌ったり、子どもの問いかけに応えたりすることが大切。

4 授乳中、食事中は消す！

5 乳幼児にも、つきあい方を教える。

見終わったら消すこと。連続して見続けないこと。

6 子ども部屋に置かない。

