



ほけんだより

10月号



令和8年10月1日
ニチキッズ
あいずみさかふじ保育園

スポーツの秋・収穫の秋・食欲の秋…園でも運動会など楽しい行事があります。また秋には栄養豊富な食べ物がたくさんありますね。子どもの体力もぐんと伸びる時期となりますので、楽しい経験を通して健康な体をはぐくんでいきましょう。



インフルエンザ 予防接種 Q&A



風邪よりも症状が重く、感染症も強いインフルエンザ。0.1.2歳児がかかると、肺炎やインフルエンザ脳症を引き起こすことも。予防接種を受けておくと、万が一かかってしまっても軽い症状で済むので安心です。

Q. 去年インフルエンザの予防接種を受けたので、今年は受けなくてよい？

A. 原因になるウィルスには、主にA型、B型、C型の3つがあり、年によって流行する型が違います。A型B型がよく流行しますが、毎年予防接種を受けることで、効果が期待できます。

Q. 受けるとインフルエンザにかからなの？

A. 必ず発症を防げるというものではありませんが、かかって重症化したり、合併症を起こしたりするリスクを減らすことができます。

Q. 予防接種の効果が続く期間は？

A. 接種後、効果が現れるまでに約2週間かかり、その後半年くらいは持続します。

Q. 接種の方法は？

A. 生後6か月から受けられます。大人は1回接種、13歳以下の子どもは2回接種が必要。1回目の接種後、2~4週間あけて2回目を接種します。ただし卵アレルギーのある子は、医師と相談しましょう。また2024年から、2歳~18歳を対象とした1回接種のワクチンも登場しています。

Q. いつごろ受けたほうがよいの？

A. 最も患者数が増えるのは1月~2月ですが、流行は12月頃から始まります。それまでに免疫をつけておきたいので、1回目は10月後半頃、2回目は2~4週間後に接種しましょう。



10月10日は 目の愛護デー

乳幼児期はこどもの目がもっとも育つ時期です。この機会に子どもの「目」の健康を改めて見直しましょう。



目を育てるポイント

- ☐ 明るさ・暗さのメリハリのある生活を
- ☐ 広い空間で体と目を動かす機会を
- ☐ 色々なものを見る経験をしましょう
- ☐ テレビやゲームは時間を決めましょう

薄着の習慣は秋からスタートを！

肌寒くなってくると、つい子どもに厚着をさせたいくなりますが、子どもは意外と寒さに強いもの。冬に向けて抵抗力をつけ、丈夫な皮膚を作っていくためにも、今から薄着を心がけていきましょう。



薄着で過ごすコツ

- 寒い時は薄手の上着で調節する。
- 肌着を着て保温する
- おなかと背中がでないようにする

大人より「少し遅く」「1枚少なく」！

大人が「長袖を着よう」と思った時、子どもは長袖にするのを1枚少なくし遅らせる。大人が重ね着するとき、子どもは1枚少なく着せる。こうすると、自然と薄着が習慣づけられます。

