



ほけんだより 10月



令和8年10月1日
ニチイキッズ
北たみや保育園

気持ちの良い秋晴れのもと、子どもたちは元気いっぱいに過ごしています。スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋と様々な秋を楽しみたいですね。そのためにもしっかり食べて、たくさん遊んで、たっぷり眠る！規則正しい生活リズムでいろいろな秋を満喫しましょう。

10月10日は 目の愛護デー

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歳ごろと言われています。子どもは視力に異常が生じて、自分で症状を訴えることは難しいこと。気になる様子が見られたら、眼科を受診しましょう。

こんなときは心配です

- 目を細めて見る ● 片目で見ると
- 顔を傾けて見る ● まぶしがる
- いつも涙ぐんでいる
- まぶたが下がっている

インフルエンザ 予防接種Q&A

Q.2026年の流行状況は？

A.2026年8月下旬の時点で全国的な流行入りが発表されており、例年より早い動きが見られます。

Q.予防と対策は？

A.手洗いや換気、早めのワクチン接種が推奨されています。

Q.受診・対策のポイントは？

A.早期受診と治療のタイミングが重要です。抗インフルエンザ薬は発症後48時間以内に服用を開始することが最も効果的です。「夏だからインフルエンザではない」と自己判断して受診を遅らせないことが重要です。

Q.ワクチン接種の時期と種類は？

A.多くの医療機関で2026年10月1日からの接種開始を予定しています。従来の注射型ワクチンのほか、対象年齢(2~18歳など)に合わせて鼻噴霧式の点鼻ワクチン(フルミスト)を選べる医療機関もあります。

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.予防接種を受けるとインフルエンザにかからないの？

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

栄養をとってかぜを吹き飛ばそう

かぜの初期に ネギみそ湯

みじん切りにしたネギと、小さじ1、2杯程度のみそをカップに入れ、熱湯を注いで完成。殺菌効果があります。

吐き気止めには ショウガ汁

おかゆやみそ汁にショウガ汁を数滴たらして。吐き気を抑えるのに効果的です。

体の調子を整える 野菜類

野菜にはかぜを予防するビタミンがたっぷり！積極的にとりましょう。

ビタミンC

不足するとかぜをひきやすい
キャベツ、ハクサイ、ダイコンなど

ビタミンA、カロテン

粘膜を強くする
ホウレンソウ、ニンジン、ニラなど

