



ほけんだより 10月号



2025年度

ニチイキッズ香南のいち保育園

スポーツの秋・収穫の秋・食欲の秋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。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。

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回目の接種が終わられるようにしましょう。



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。

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。

つま先にゆとりがある

理想は5mm。すぐに成長することを考え、5～9mmのゆとりがあるものを。指が自由に動かせるように、つま先が広がって厚みがあることもだいじ。



高さや幅が合っている

足に合わせて調節できるマジックテープの付いている靴が調整しやすいでしょう。

柔らかく、クッション性のある靴底

足の動きにフィットする柔らかさと、地面からの衝撃を和らげるクッション性が必要。

足に合った靴で 元気にあそぼう！



すぐに成長するからと、つい合わない靴を履いていませんか？

子どもの骨は大人のようにしっかりとした骨ではないため、靴の影響が大人よりも大きく現れます。そのため靴が合っていないと不自然な歩き方のまま足が育つこととなります。成長が著しいこの時期こそ適切な靴選びが重要となります。足に合った靴を選び、思い切り遊ばせてあげましょう。