



ほけんだより

令和6年11月

こばと保育園

秋から冬へとバトンタッチをするこの時期、一日の気温差が大きくなり木々の葉っぱも寒そうに揺れて舞っています。

寒暖の差から子どもたちも体調を崩しがちです。衣服の調節と同時に外から帰ったときには、うがい・手洗いをして風邪の予防をしていきましょう。

インフルエンザ対策はお早めに

インフルエンザに感染すると、高熱、せきや鼻水、のどの痛み、筋肉痛などのつらい全身症状を伴います。家族からうつることも多いので、みんなで予防を心がけましょう！

予防のために

- ① 予防接種を受けるようにする
- ② 外から帰ったら、必ずうがいと手洗いをする
- ③ 栄養のある食事と、水分をしっかりとる
- ④ 室内の湿度、温度に気をつけ、こまめに換気する
- ⑤ 室温は20℃前後、湿度は60%くらいを保つ
- ⑥ 人混みを避ける



たっぷりの睡眠も大切！



インフルエンザ 予防接種 Q&A

* 受けるとインフルエンザにかからない？

必ず発病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、合併症を起こしたりするリスクを減らすことができます。

* 予防接種の効果が続く期間は？

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。

* いつごろ受けたほうがよいのか？

最も患者数が増えるのは1~2月ですが、流行は12月ごろから始まります。2歳ごろまでのお子様は1回目に10月後半、2回目は2~4週間後に接種しましょう。



薄着で元気！

薄着でいると、冷たい外気が刺激となって、自律神経などの神経系全体が活発に働くようになります。体温調節機能も高まるので、風邪をひきにくく、寒さに対する抵抗力が強い身体になれるというわけです。また、薄着は運動機能能力の発達を促すとも言われます。もこもこ着込んでいては、動きにくくて活動的になれませんね。風邪に負けず、元気に身体を動かして遊べるよう、薄着を習慣づけていきましょう。

