



10月 ほけんだより

令和7年9月30日
九度山保育所

ようやく朝晩は気温が低くなり、過ごしやすくなってきましたね。日中も風が涼しくなりましたが、気温が高く、まだまだ暑い日が続いています。気温差が大きいので、体も疲れやすくなり体調を崩しやすいです。しっかりとごはんを食べ、早く寝るようにし、体調管理には十分気を付けましょう。



☆おねがい☆

夏の疲れもあり、急に体調が悪くなったり、発熱したりします。やむを得ず、園から連絡をさせていただく場合もあります。子どもの体調は、急には良くなりません。無理をしてしまうと余計に長引いてしまったり、悪化する恐れもあります。お仕事もあるかと思いますが、発熱した場合は、熱が下がっても24時間は、お家で様子を見ていただき、平熱で過ごせるようになってから、登所していただきますようご協力よろしくお願ひ致します。



家族みんなでガラガラうがい

かぜの予防に大切なうがいですが、習慣づけるのはなかなか大変ですね。まずはお母さん、お父さんがやって見せるのがいちばん！ 外から帰ったらすぐ「一緒にやろう」とお子さんを誘ってください。みんなでガラガラすれば、かぜなんかこわくない！ 小さい子は、口に水を含んで「ベツ」と吐き出すだけでも効果があります。

インフルエンザ 予防接種 Q&A

かぜよりも症状が重く、感染力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 原因になるウイルスには、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いの？

A 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。

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回目の接種の後、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がある子は、医師と相談しましょう。

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月ごろから始まります。それまでに免疫をつけておきたいので、1回目は10月後半ごろ、2回目は2～4週間後に接種しましょう。

健康診断のお知らせ

30日 13時30分～

日ごろ気づきにくい病気を早く発見したり、成長を知ったりすることは、子どもの健康を守るためにも大切です。医師に聞いておきたいことなどがあればお知らせください。また、当日はできるだけお休みがないようお願いいたします。

