

今月の保健目標「風邪予防の習慣が身につく」

ようやく秋らしい日も増えてきました。夏の猛暑の疲れもあり、季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあります。手洗い・うがい、衣服の調整などをして、風邪を予防しましょう。

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あります。予防接種を受けておくことで、万が一かかっても軽い症状で済みます。

Q、去年インフルエンザの予防接種を受けたので、今年は受けなくてもいい？

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型やB型が良く流行しますが、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、必ず発症を防げるというものではありませんが、発症リスクを半分程度に減少させると言われています。また、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？

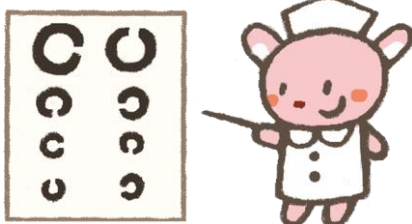
A、生後6か月から受けられます。大人は1回接種、13歳以下の子どもは2回接種が必要。1回目の接種の後、2～4週間あけて2回目を接種します。ただし、卵アレルギーがある子は、医師と相談しましょう。

Q、今年インフルエンザになっただけで受けた方が良い？

A、インフルエンザワクチンは毎年、その年の流行を予測して4種類のウイルス株を選定して製造されます。2-3種類が同時に流行することもあり、別の種類のインフルエンザにかかることがあるため受けた方が良いでしょう。

10月10日は目の愛護デー

子どもの目は毎日発達していて、両目の視力機能は6歳頃にほぼ完成すると言われています。その後に視力が低下するのは、幼い頃の姿勢や体の動かし方が関係しているそうです。自然の中で十分に遊ばせ、外の景色をたくさん見せることでお子さまの視力を育てていきましょう。



こんな見方は危険信号！

- ・テレビや絵本に近付いて見る
- ・明るい戸外でまぶしがる
- ・目を細めて見る
- ・上目遣いに物を見る
- ・目つきが悪い、目が寄っている
- ・見る時に首を曲げたり、頭を傾けたりする

このような症状が見られると斜視や弱視の可能性が考えられます。子どもは視力が悪いことを自覚できないため、上記のような症状がないか普段から気にかけて見るようにしてください。

手洗い

感染対策の中で手洗いは基本の対策方法です。厚生労働省によると、水で15秒洗い流すだけでウイルスは約1万個に減少。ハンドソープで10秒もみ洗いし、水で15秒すすぎを2回繰り返せば、ウイルスは数個(残存率0.0001%)になります。

子どもの手洗いを楽しく習慣化させましょう

保育園では保健指導で手洗いの重要性を子どもたちに伝えていきます。ご自宅でもぜひ、分かりやすく教えてあげてください。手洗いができたら褒めてあげて、子どものやる気をアップさせるのもおすすめです。また、家族と一緒に洗ったり、歌を歌いながら洗ったり子どもが自分から進んで手洗いをしたくなるような環境を作ってあげて、楽しく習慣化させましょう。

つばき保育園で行っている手洗いの歌です。
ご自宅でもぜひ一緒に歌ってください。

手を洗いましょう～きらきら星～

まず、十分に手を濡らし石鹸をつけます。

①手のひら 洗おう♪



②手の甲 洗おう♪



③指先・爪と



④指の間も



⑤親指 ねじり



⑥最後は手首 ♪



流水でよくすすぎ、石鹸を落とし、清潔なタオルでよく拭き乾かします。