

# 11月ほけんだよ！

おひさま岡町保育園 乳児No.12

例年と比べると暖かい秋の到来でしたが、金木犀の甘い香りも感じられ、一雨ごとに気温が下がり、秋の気配を感じます。日によっては、朝晩が肌寒く感じる日もあるので、上手に衣服の調節をしながら、体調管理に気をつけていきましょう。

寒くなるにつれ、インフルエンザを始め、冬の感染症が流行する時期です。手洗い・うがいをしっかりして、予防していきましょう。すみれぐみの子どもたちには、手洗い・うがい・鼻のかみ方の練習を一緒にしていきたいと思います。

## 発 育 測 定

11月5日(火) ~ 8日(金)

“すくすくけんこうてちょう”は  
所定の位置に速やかに返却してください。

- せっけんで手を洗う
- ガラガラうがい
- 3食しっかり食べる
- 早寝早起き

### 今月の欠席状況

突発性発疹・・・つくしぐみ1名

他に発熱でお休みする園児がいました。

## インフルエンザの 予防接種の時期になりました

子どもは、1シーズンに2回接種です。1回の接種だけでは十分な免疫ができません。重症化を予防するのに必要な免疫ができるのは、2回目を接種して2週間ほどたった頃からで、一度できた抗体による免疫の持続期間は5か月程です。

インフルエンザが流行するのが11月下旬から4月頃ですので、11月上旬あたりには予防接種を受けることを推奨します。

インフルエンザは脳炎や肺炎をおこしやすい、普通のかぜとはまったく違う重いVPD（ワクチンで防げる病気）です。

毎年、流行するウイルスの型が違い、それに合わせてワクチンがつくられています。前のシーズンに接種していても予防効果は期待できませんので、原則として毎年接種しましょう。

インフルエンザワクチンは発病予防だけでなく、重症化予防として接種することをおすすめします。ワクチン接種によって発病や重症化が予防できるケースが多く、結果として脳炎の予防にもなります。

### だいじょうぶ？ 鼻水・鼻づまり

鼻水や鼻づまりを放っておくと、鼻やのどの粘膜が炎症をおこし、他の病気の原因になることもあります。鼻水・鼻づまりが気になったら、早めに病院を受診しましょう。

普段から、鼻水が出たら吸い込まずに拭く、という生活習慣が身につくように、繰り返し子どもに伝えていきましょう。

