



ほけんだより



2023年11月
ゆらりん仙川保育園
看護師

落ち葉が赤や黄色に色づいて、お散歩が楽しい季節です。朝晩の冷え込みで、厚着で登園する子どもが増えましたが、日中の運動は意外に汗をかきます。脱ぎ着しやすい上着での調節をお願いします。11月15日は七五三。薬やお医者さんが身近ではなかった昔、病気にかかりやすい7歳までの子どもの健やかな成長を願って行われるようになった儀式がその始まりだといわれています。今月も規則正しい生活リズムの中で体調に気をつけながら元気に過ごしていきましょう。

インフルエンザ予防接種が始まります



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回目の接種が終えられるようにしましょう。



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。

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。

とっても大事! 鼻のケア

鼻の中は粘膜に覆われていて、ウイルスや細菌、ほこりなどをキャッチして、鼻水といっしょに外に追い出しています。子どもの鼻の中はとてせまいので、少し鼻水が増えただけでもつまりやすいもの。小さな子どもは上手にはなをかめないなので、こまめに鼻水を取ってあげましょう。

① 鼻水をつまむようにふき取る



ティッシュペーパーやガーゼなどで、鼻水をやさしくふき取ります。こすらないように気をつけて。

鼻水が固まっているときは……

温かいタオルを鼻のつけ根に当てると鼻水が出やすくなります。鼻水が緩みやすいおふる上りにていねいにふいてあげるのもよいでしょう。

② 鼻の下に保湿剤を塗る



鼻水や、ティッシュの刺激で鼻の下の皮膚が荒れやすくなります。鼻水をふいたら、保湿剤を塗ってあげましょう。

【10月の感染症情報】

インフルエンザ

3名

11月の園医健診：11/14（火）全園児

※今月は全園児健診となります。何かご相談などがございましたら職員までお声かけ下さい。

