



10月のほけんだより



令和5年9月29日

しんあい保育園

夏の暑さも少しずつおさまり、秋らしくなってきました。季節の変わり目は体調を崩しやすい時期でもあるので、規則正しい生活をこころがけましょう。新型コロナウイルス感染症の心配もありますが、県内でもインフルエンザが感染拡大してきています。手洗いやうがいをしっかり行い、感染症予防に努めましょう。

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。

◆内科検診のお知らせ◆

日時:令和4年10月24(火)

13:30～

場所:支援センター

(ちゅんちゅん)

医師:野口先生

*なるべく休みのないようお願いします

足に合った靴で遊ぼう！

すぐに成長するからと、つい、合わない靴を履かせていませんか？靴が足にあっていないと不自然な足の使いかた、歩き方のまま足が育つこととなります。成長著しいこの時期こそ、適切な靴選びが重要です。再度見直してみましょう。

つま先にゆとりがある

理想は5mm。すぐに成長することを考え、5～9mmのゆとりがあるもの。指が自由に動かせるようにつま先が広がって厚みがあることも大切です。

調整ベルトがついている

足を固定し、足と靴を一体化させる。



柔らかく、クッション性のある靴底

足の動きにフィットする柔らかさと、地面からの衝撃を和らげるクッション性が必要です。

