



# 天願ほけんだより

11月号 日5年 11月1日

日中の暑さはやわらぎ、朝夕は肌寒く一日のうちの寒暖差が激しく風邪をひきやすい時期となりました。こども園ではもうすぐ子どもたちが待ちに待った運動会です。

今年は3年ぶりに行動規制なく開催され、園児もご家族の方々も思いっきり楽しめるのではないのでしょうか。子どもたちが元気に活動に取り組めるよう感染症対策を心がけ、健康管理に努めていきたいと思ひます。



## 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?**

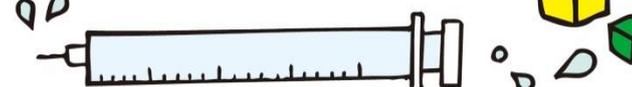
**A** 接種後、効果が現れるまでに約2週間かかり、その後半年くらいは持続します。

**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。



### 11月の保健行事予定

11/6(月) 尿・蟻虫検査容器配布

11/9・10(木・金) 尿・蟻虫検査提出日

12/1(金) 歯科検診

12/7(木) 内科健診

上記の日程で、予定しています。

医師へ相談したいことがありましたら、事前に担任へご連絡ください。

### 足に合った靴で運動会がんばるぞ!

お子さんの靴は足にフィットしていますか? 靴が足に合っていないと不自然な足の使い方、歩き方になってしまい、運動会でも子どもたちの力が思いっきり発揮できません。成長著しいこの時期こそ、適切な靴選びが重要です。今一度お子さんの靴を見直してみましょう。

#### つま先にゆとりがある

すぐに成長することを考えて5～10mmのゆとりがあるものが理想。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事です。

#### 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。