



ほけんだより



2024年10月発行

スポーツの秋、食欲の秋、芸術の秋…過ごしやすい気候になって色々なことにチャレンジできる季節がやってきます。

これから、風邪や感染症が流行する季節にもなります。身体を動かして体力をつけ、冬を迎える準備をしてゆきましょう。

9月の病気休み…溶連菌 2人/4日 手足口病 12人/17日 ヘルパンギーナ 2人/2日 胃腸炎 7人/2日 頭痛 1人/1日
熱 15人/12日 咳 1人/1日 昨日の熱 4人/4日 大事取り 7人/13日



インフルエンザ 予防接種 Q&A

目の愛護デー



感染力の強いインフルエンザ。

0, 1, 2歳児がかかると、重症化することもあります。

Q1. 予防接種を受けるとインフルエンザにかからないの？

必ず発症を防げるわけではありません。しかし、受けておくとかかっても肺炎やインフルエンザ脳症など重症化を防ぐことができます。

Q2. 効果が続く期間は？

接種後、効果が現れるまでに約2週間。その後半年ほど持続します。

Q3. 接種方法は？

生後6カ月から受けられます。大人は1回、13歳以下は2回接種します。1回目から2~4週間空けて2回目を接種します。卵アレルギーのある子は医師に相談しましょう。

Q4. 接種のタイミングは？

患者が増えるのは1, 2月ですが、流行は12月頃から例年始まります。それまでに免疫をつけておくには1回目は10月後半位に接種しましょう。



2つの10を横に倒すと、まゆと目の形に見えることから10月10日は目の愛護デーです。乳幼児期は子どもの目が最も育つ時期です。この機会に、改めて子どもの目の健康を見直しましょう。

～見る力を育てるポイント～

○明るさ暗さのメリハリのある生活を



日中は光を浴びる、夜は暗くして眠る。

○広い空間で体と目を動かす



全身運動は眼球、視神経・脳の発達を促します。

○色々なものを見る体験を

動いているもの、止まっているもの、遠くにあるもの、近くにあるものを見る経験が良い刺激に。



○携帯などの画面は時間を決めて



狭い範囲を見続けることは乳幼児には特に負担になります