



保健目標

病気に負けない

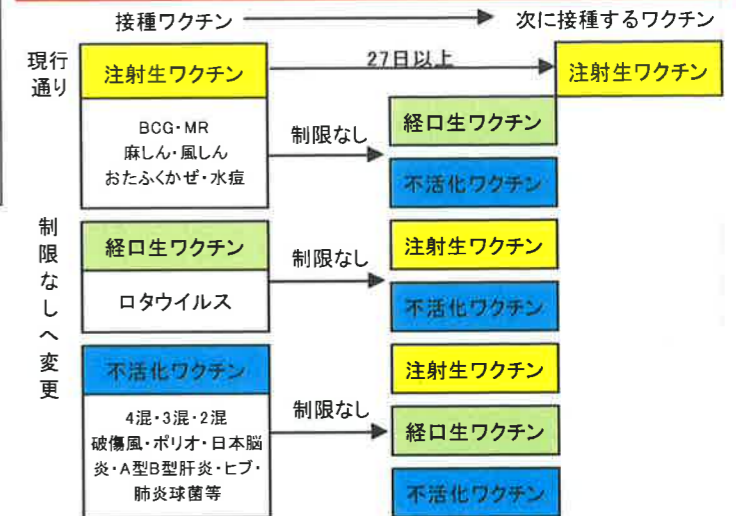
体を作しましょう

# ほけんだより

第405号 令和3年11月1日 光明高倉保育園

緊急事態宣言が解除されて1か月がたちました。コロナと共存の『With コロナ』期間は、日常生活の中で飛沫・接触感染対策を行っていくことが大切です。また、今年の冬もマスク着用や消毒の徹底が続けばインフルエンザの流行が抑えられるという意見がある一方で、インフルエンザウイルスに対する免疫が弱っているため今年はインフルエンザが流行するのではという専門家の意見も聞かれます。あらゆる感染症に負けないよう、引き続き感染予防に気をつけましょう。

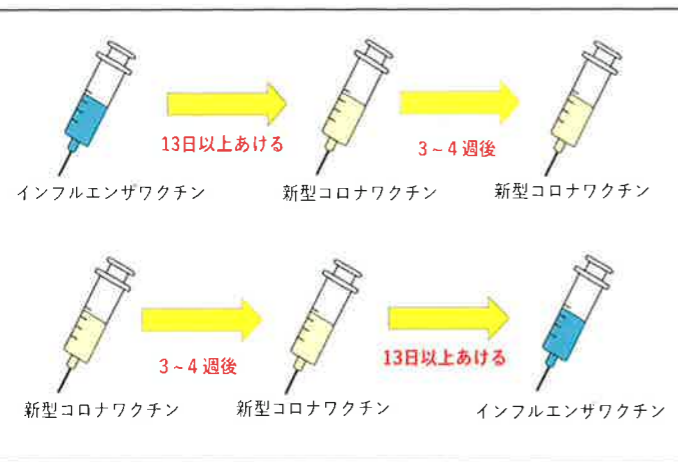
2020年10月より予防接種間隔が変更されています



\*詳細は、厚労省ホームページをご覧ください。

ご家族への豆知識

## 新型コロナウイルス接種後のインフルエンザワクチン接種のタイミングは？



10月からインフルエンザワクチン接種が始まっています。感染症の専門家によると、「10月に新型コロナウイルスワクチン接種された方は、副反応があった場合にどちらのワクチンによるものかわかるようにするため、**接種の間隔を2週間はあけてほしい**」と呼びかけています。

コロナワクチン2回目の接種がこれからの方は、ご注意ください。

## 小さな頃から免疫力を高めることは、一生の基礎をつくること



抵抗力の弱い子どもの体を、風邪等の様々な感染症から守るには免疫力をつけるのが一番！親子で“風邪に負けない強い体”を作しましょう。そのためには、赤ちゃんのうちから免疫力を高める生活をするのが大切です。

### 【予防接種で免疫力をつける】

MRワクチン・水痘・おたふくかぜ・インフルエンザなど、様々な病原体を赤ちゃんの体に入れることで、体に抗体ができます。体の中で菌が戦い、熱が出ることもあります。こういったことを繰り返すことでだんだん体が強くなります。



### 【咳エチケット】

咳をする時、口元を手のひらで覆っていませんか？実はこれは、多くの方がしている誤った咳エチケット。咳の飛沫で出た菌やウイルスを手で受け止めると、そこから感染を広げてしまいます。園では、咳をする時は、右図のように、「忍者に変身！」スタイルなど、咳を腕で防ぐことを子ども達に勧めています。



イラスト：青鹿ユウ

### 【衣服の調整で、風邪に負けない体を作る】

子どもの体温は大人よりも少し高め。厚着をさせずに、すぐに脱ぎ着ができる服装で体温調節機能を鍛え、寒さに負けない体をつくっていきましょう。直接肌に触れるものは、通気性・吸湿性のよい綿100%がおすすめです。



### 【運動・睡眠・栄養で免疫力アップ！】



ご家庭の生活スタイルがお子様の運動・睡眠・栄養に影響します。朝は9時30分までの同じ時間に登園できるように早起きをして、朝ご飯



を食べて排便後に登園することが習慣化すると、生活リズムが整い免疫力アップにつながります。

