



## 保健目標

病気に負けない体を

作りましょう



## インフルエンザの予防接種 について

今年度は、春から、新型コロナウイルス感染症と併せてインフルエンザが流行しています。これからの冬にかけてもインフルエンザがさらに流行すると予想されています。すでに今年度インフルエンザにかかった方は、予防接種を打つタイミングなど、主治医と相談されるとよいでしょう。



### ・2回の接種が必要

小さな子どもは免疫がつきにくいので、2回の接種が必要です。効果を十分に上げるためには、1回目と2回目の接種は4週間あけるとよいといわれています。

### ・効果が出るのは、2回目接種から約2週間

### ・効果は約5か月間持続する

### ・コロナの予防接種と同時接種可能

コロナの予防接種との期間を開ける必要はありません。ただし、熱などの副反応が出ていると、打てない場合がありますので注意しましょう。



# ほけんだより

第429号 令和5年11月1日 光明高倉保育園

朝夕は冷え込む時期になってきました。子どもは風邪をひきやすく、ひきはじめに無理をすればこじらせるもとになり、治りかけに無理をするとぶり返す原因となります。早めに休息をとり、しっかり治すことが大切です。

## 風邪をひかないためには、なにをする？

感染症シーズンに備えて、「3つの保」で風邪を防ぎましょう。

### 体を保温する

体を冷やすと風邪をひきやすくなります。ただし、厚着をして汗をかくと、汗が冷えてしまい逆効果。薄手の服を重ね着するほうが、中に空気の層ができて保温効果が高まります。暑くなったらこまめに脱いで調節しましょう。重ね着では、静電気の起きにくい綿素材がおすすめです。

首を温めると、全身に温かい血が巡ります。



秋冬でも外遊びで汗をかきます。肌着を着せましょう。

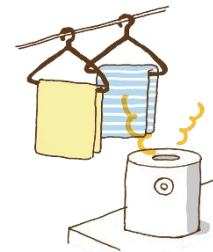
薄着の重ね着で調節しましょう。



足首は皮膚が薄く冷えやすいので、くるぶしを覆う長さに

### 室内を保湿する

空気が乾燥すると、鼻やのどの粘膜がダメージを受けます。さらに、ウイルスが空中を浮遊しやすくなります。加湿器を使ったり、室内に洗濯ものを干したりして、乾燥を防ぎましょう。



### 体を保護する

栄養バランスのとれた食事をするように気を配り、夜はしっかりと眠り、健康を守りましょう。



## 鼻のかみ方

風邪をひいた時に、鼻水をすすったり溜めたままにしていると、風邪が悪化する可能性があります。積極的に鼻をかむようにしましょう。

小さな子どもは、鼻から息を拭き出すのも難しいもの。まずは練習からはじめてみましょう。

●練習をはじめる目安：2～3歳ごろ

①ティッシュを顔の前に広げ、お口で「ふうー」と吹いてみましょう。

②次は、お口を閉じて、鼻で吹いてみましょう。

ティッシュにシールを貼ってみると楽しいですね。



③片方の鼻を抑えて、ティッシュを吹き飛ばす。

ティッシュを細かくちぎって机に置いて、どこまで飛ばせるかゲームをしてみましょう。

練習は、鼻が詰まっていないタイミングで行いましょう。

お風呂上りなどの加湿されているタイミングが最適です。



焦らず楽しみながら練習しましょう。

## 咳エチケット

イラスト：青鹿ユウ

咳やくしゃみの中には、風邪を引き起こしているウイルスやばい菌がはいっています。咳やくしゃみをするときは、口元を腕で覆うようにしましょう。

