

# やまぐち保育園 保健だより

## 令和4年度 秋号

夏の暑さもおさまり、秋らしくなってきました。食欲の秋！  
秋には栄養豊富な食べ物がたくさんあります。旬の物を色々食べて、かぜを引きにくい体づくりをしましょう。

### インフルエンザ



#### 予防接種について

インフルエンザは、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など、全身の症状が突然現れます。過去2年国内での流行がなかったため、インフルエンザに対する集団免疫が低下していると言われております。またマスクの着用が緩和されていることから今年は大流行の恐れがあると予想されています。症状がみられたら、早めに病院受診をしましょう。

ワクチンは、発症を抑え、肺炎や脳症などの合併症を防ぐ重症化予防の効果があります。ワクチンの効果が出るまでに**約2週間**かかり、**半年程度**効果が期待できます。**10~12月頃**には接種を済ませておきましょう。

### 虫歯予防

虫歯を予防するためには、やはり歯みがきが一番大切です。自分でみがけるお子さんでも、しっかり仕上げみがきを行い、虫歯を予防しましょう。また、ご飯を食べる時はしっかりと飲んで食べる習慣を付けることで、肥満予防となるだけでなく、唾液がたくさん出ることで口の中を洗い流し、虫歯を防いでくれる役割があります。

### 衣替え

衣替えの季節となりました。日中は暖かいです、夕方になると冷え込んできます。この時期は薄手の長袖とカーディガン、上着など、暑さにも寒さにも対応できる着替えの他、汗もかくので下着も数枚ご用意ください。



### 今日は何の日？

#### 11月9日は「換気の日」

「いい空気」と読ませることから換気の日と言われています。エアコンを使用中に換気が不十分な状態が続くと一酸化炭素中毒で意識を失うこともあります。空気の通り道を作り、1時間に1回、5分程度の換気を心掛けましょう。

#### 11月12日は「皮膚の日」

空気の乾くこの時期は皮膚がかさかさになったり、かゆくなったりと乾燥肌が気になります。タオルでゴシゴシ強くこすらず、お風呂上りには保湿クリームを塗りましょう。

### くつの選び方

子どもの足は非常にデリケートと言われています。最近、扁平足の子どもが増えています、その原因の一つに『くつの選び方の違い』があります。足に合っていないくつを履いていると、姿勢も悪くなり、そのまま骨格形成がされてしまうので、足にあったくつを選び、思いきり遊ばせてあげましょう。

