



ほけんだより 10月号



令和7年10月1日

幼保連携型認定こども園
藍咲学園

10月10日は「目の愛護デー」です。子どもたちの目のために、テレビやゲーム、スマートフォンなど、お休みの日を設けてみてはいかがでしょうか。秋は遊びが楽しめるいい季節。秋晴れのお休みには、外遊びで十分体を動かしましょう。



インフルエンザ予防接種が始まります



10月から、各医療機関でインフルエンザの予防接種が始まります。インフルエンザは例年12～4月ごろに流行し、1月末～3月上旬に流行のピークを迎えますが、今年は例年よりも2か月早い流行のようです。十分な抗体ができるまでには2回目接種から2週間以上かかりますので、早めに接種を済ませましょう。

生後6か月から

インフルエンザワクチンは、インフルエンザを完全に予防することはできませんが、肺炎や脳症などの重症化を予防します。ワクチンは生後6か月から接種できます。発病すると重症化しやすい子ども、妊婦、お年寄り、特に接種を受けることがすすめられています。

2回接種

日本では、生後6か月～12歳までの子どもは、2回接種が原則です。子どもは、2回接種のほうが抗体の量が増えるからです。インフルエンザワクチンでは、1回目と2回目の接種間隔は、4週間程度あけるのが望ましいとされています。流行の前に2回目の接種が終えられるようにしましょう。



家族みんなで！

重症化しやすい乳幼児をインフルエンザから守るためには、家族みんなのワクチン接種に加え、大人たちも手洗いやせきエチケットを徹底すること、流行の時期は、人が多く集まる場所に行かないようにすることなどが大切です。

生活習慣を見直して 便秘を解消しましょう！

腸の運動は生活リズムの影響を受けやすいので、まずは生活リズムを整えましょう。それでも効果が十分に出ないときは、かかりつけ医に相談を。

食べる

- 野菜をたくさんとってバランスよく食べる
- 食事の時間を守る



食事の時間を決めると、生活リズムが整いやすくなります。また、食べたものが便になるまでの時間が一定になるため、排便リズムがつきやすくなります。

寝る

- 睡眠時間を決めて、たっぷり寝る



たくさん寝て、腸の調子を整えましょう。

トイレに行く

- 朝、トイレに10分間座ってみる



毎日決まった時間にトイレに行く習慣をつけましょう。子ども用の便座や、トイレに座ったときに足が浮かないための踏み台を用意するのも大事です。

10月は胸囲と頭位の測定もします。けんこうてちょうを確認してください

