

# 小佐野保育園 11月ほけんだより

R6.11.1 発行

落ち葉が赤や黄色に色づいて、お散歩が楽しい季節です。朝晩の冷え込みで、厚着で登園する子も増えてきましたが、日中の運動は意外に汗をかきます。脱ぎ着しやすい上着での調節をお願いします。また、全国的にマイコプラズマ肺炎の患者数が過去最多となっています。うがい、手洗いなど基本的な感染予防対策を心がけましょう。

**朝ごはん**で**元気**のスイッチを押そう！

**頭のスイッチ**  
脳は、活動するのにたくさんのエネルギーを使います。脳を元気に働かせるためには、主食（ごはんやパン、めん類など）をしっかりとりましょう。

**体のスイッチ**  
肉や魚など、体をつくるたんぱく質をしっかりととりましょう。体温が上がって、活発に動けるようになります。

**おなかのスイッチ**  
朝しっかり食べると、腸が目覚めて動き出し、排便リズムが整いやすくなります。野菜や果物など、繊維質が多いものがおすすめ。

## 歯科健診・内科健診の日程が決まりました

### 歯科健診

11月28日(木) 10:00~  
遠碓歯科医院 遠碓 秀則 先生

### 内科健診

11月11日(月) 12:30頃~  
小泉医院 小泉 嘉明 先生



## インフルエンザの予防接種を受けましょう

かつては冬の感染症と言われたインフルエンザも、最近では通年みられるようになりました。流行予測の指標となるオーストラリアでは、今年7月中旬までに報告されたインフルエンザの届け出数は20万件で、過去5年間の平均値を上回っています。このことから、今後日本国内でも患者数が増えることが予想されます。

三食しっかり栄養をとり、規則正しい生活をして体調を整え、予防接種を受けましょう。釜石市ではインフルエンザ予防接種の費用助成が始まっています。接種を受けたら担任にお知らせください。

## ワクチン接種後はゆっくり休んで様子を見てください

予防接種を受けたあと「登園していいですか？」とお問い合わせを受けることがあります。

予防接種をした後は、発熱などの体調不良が見られたり、まれにアナフィラキシーなどの副反応が発現することがあります。

- ワクチンの種類を問わず、予防接種後に急な副反応が発現する可能性があるため、30分間は医療機関等でそのまま様子を見ましょう。
- 予防接種後は、激しい運動を控えて静養することなども一般的な決まりです。

以上から、お子様のワクチン接種は、可能な限り午後に計画し、接種後はご自宅で静養していただくようご配慮をお願いします。

午前中  
保育

午後  
予防接種

そのまま  
自宅静養