

10月ほけんだより

R5・10・2発行

中妻子供の家保育園

気持ち良い秋晴れの下、子どもたちはのびのびと体を動かしています。しっかり食べて、たくさん遊んで、たっぷり眠る。規則正しい生活リズムのなかで、寒さに向かう体力をつけていきましょう。

予防接種は順調に進んでいますか？

お子さんの定期接種だけでも種類が多く、おうちの方は「予防接種に通うのも大変だ」と感じることもあると思います。一度に何本も接種される姿を見る時には可哀そうになりますね。

しかし、予防接種を受けることで、お子さんが病気にかかることを防ぎ、重症化や重い後遺症のリスクを予防できます。一人ひとりが予防接種を受けていれば、集団感染のリスクも下げることができるのです。

定期接種は強制ですか？

任意接種はもちろん、定期接種も強制ではありません。強制ではありませんが、定期接種は集団予防と特に重篤な病気の予防に重点を置いて法律で接種が勧められています。無料で受けられますが、定められた期間を逃すと接種料金は自己負担になります。

一例ですが、四種混合ワクチンの自己負担額は1回14,000円ほど（医療機関によって多少異なる）で高額です。だいたいの先のお話ですが、将来お子さんが医療系や教育系の学校へ進学する場合、必ずチェックが入ります。子どもの頃にどのような予防接種を受けたか、学校によっては抗体検査（ワクチンによって抗体価が上がっているかどうか）結果の提出を求められることもあります。お子さんの将来のためにも定期接種は忘れずに受けましょう。

目をたいせつに～10月10日は目の愛護デー～

2つの10を横に倒すと、まゆと目の形に見えることから、10月10日は目の愛護デーとされています。乳幼児期は、子どもの目がもっとも育つ時期。この機会に、子どもの「目」の健康をあらためて見直してみましょう。



□明るさ、暗さのメリハリある生活を

日中は光を浴び、夜は暗くして眠る。

□広い空間で体と目を動かす機会を

全身運動は眼球、視神経・脳の発達を促す。

□いろいろなものを見る体験を

止まっているもの動いているもの、小さなもの大きなもの、遠くにあるもの近くにあるものなど、いろいろな見る体験が、目により刺激になる。

□テレビやゲームは時間を決めて

テレビは正面から見る。いつも横目で見ていると、視力に左右差ができることも。



お知らせ掲示板

◎ぱんだぐみのみなさんへ 麻疹風疹の予防接種はお済みですか？余裕をもって就学前に接種を済ませておきましょう。
◎これからの気温が下がる季節は、体調を崩しやすくなります。毎日の体調の変化にご注意ください。



涼くなっはきはしましたが、外で元気に遊んでいると、頭までびっしょり汗をかいているお子さんが見られます。汗拭きタオルを持たせてくださいね。

