



ほけんだより 11月

めぐみの木病児保育室

葉っぱの色が赤や黄色に色づき、秋の深まりが感じられます。本格的な冬が来る前に、手洗いやうがいを習慣化したり、生活リズムや食生活を見直したりして、風邪に負けない体を目指しましょう。

### 寒い季節…今日は何を着る？

朝晩が冷え込むようになり、厚着で登園する子が増えてきました。身体を冷やすと風邪をひきやすくなりますが、厚着をして汗をかいてしまうと、汗が冷えて逆効果になります。寒い季節でも、外遊びをしたり、運動をしたりすると汗をかいている子が多いです。また、寒さ(外気)に触れることで、自律神経が整い、病気への抵抗力が高まります。「大人よりも一枚少なく」を基本に、薄着の重ね着で元気に過ごしましょう。

#### ①肌着を着せましょう

肌着には、汗や皮脂(汚れ)を吸収し、冷えから身体を守る効果や、衣服の刺激を減らし、肌トラブルを予防する効果があります。肌に優しい綿素材の肌着を選びましょう。寒い時期は半袖の肌着もお勧めです。



#### ②薄着の重ね着で身体を温かく

長袖シャツの上に半袖のTシャツやトレーナーなど、衣類を重ねて着ると、服の間に空気の層が出来て保温効果が高まります。また、脱ぎ着ができるので、調整もしやすいです。秋は、日中と朝晩の寒暖差が大きかったり、天候によってぐっと気温が低くなったりする季節なので、天気予報をしっかりとチェックして服装を考えましょう。

#### ③靴下はくるぶしまで

足首は皮膚が薄く、冷えやすい部位です。足首が外気に触れていると、身体が冷えやすいので、くるぶしまで覆う長さの靴下を履きましょう。手首や首にも皮膚のすぐ下に大きな血管が通っていて、ここを温めると、全身に温かい血が巡っていきます。気温の低い日に一日中外で過ごすような時は、コートやジャンパーを着せ、ネックウォーマー、手袋などで防寒しましょう。

### インフルエンザの予防接種が始まりました

インフルエンザは、通常1週間程度で回復しますが、一般的な風邪とは異なり、脳症や肺炎、心筋炎などの重症化に注意しなければならない感染症です。今年は、インフルエンザとコロナウイルスに同時に感染する人もいて、同時に感染すると重症化率が高いことが分かってきました。インフルエンザの重症化リスクを少しでも減らす事が出来るのが予防接種です。インフルエンザの発症を抑えたり、重症化を防止したりする効果があり、毎年10月頃から接種が始まります。

#### ● インフルエンザ予防接種 Q&A

Q. なぜ毎年打つの？

→毎年、流行するウイルスの型が異なり、ワクチンもそれに合わせて作られているため、毎年打つ必要があります。

Q. 何回打てばいいの？

→13歳以下の子供は、2回(1回目と2回目の間は4週間あける)接種する事が推奨されています。2回打つことで十分な免疫が作られるので、早めにスケジュールを組みましょう。

Q. 予防接種の効果はいつ頃からあるの？

→2回目の接種から、約2週間経つと有効な免疫が作られると言われています。効果は約5か月間続きます。

Q. 接種を注意する人は？

→強い卵アレルギーがある人はインフルエンザワクチン接種により、アレルギー反応が出る事があります。医師に相談してから接種するようにしましょう。



#### 自分で出来るインフルエンザ予防

- ☆人込みを避ける
- ☆手をよく洗う
- ☆マスクをつける

- ☆早寝早起きをする(規則正しい生活)
- ☆バランスの取れた食事を摂る
- ☆部屋の換気と加湿をする

