



すくすくだより



秋の風を感じられるようになり、朝晩日中との寒暖差に風邪をひきやすい時期となりました。手洗い、うがい、衣服の調節などで風邪を予防していきましょう。そして、10月といえば、インフルエンザの予防接種の予約受付が始まる時期です。コロナも油断できない昨今、インフルエンザ、コロナ対策どちらも万全にしておきたいですね。

インフルエンザ！早めの対策！しっかり予防！



◆予防接種を受けましょう！

インフルエンザの予防で一番効果的なのが、ワクチンの予防接種です。ワクチンには、インフルエンザに感染しにくくなるという働きと、感染しても重症化を防ぐ働きがあります。子どもの場合は2回接種が標準です。接種してから、2週間以上経過しないと効果が現れないため、流行期に入る前に計画的に接種するようにしましょう。



※アレルギーのあるお子さんの場合、受けられないこともあります。かかりつけ医にご相談ください。

予約はお早めに



◆外出後のうがい・手洗い・手指消毒をしましょう！

こまめなうがい手洗いを心がけましょう。うがいができない小さなお子さんはこまめに水分を摂り、喉を潤しておくことが最も効果的です。また、手洗いができない時などは、アルコールによる手指消毒も便利な予防対策ですね。

◆適度な湿度の保持と換気をしましょう！

インフルエンザウイルスは湿度を嫌います。加湿器や洗濯物の部屋干しなどで、湿度50%～60%を確保するようにしましょう。また、1時間ごとに5分程度換気をすることもとても大切です。換気したら、また湿度を上げるようにしましょう。

◆十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を心がけましょう！

バランスの良い食事をとり、早めに寝てゆっくり体を休めるようにしましょう。規則正しい生活習慣は免疫力を高め、ウイルスを寄せ付けない丈夫な体を作ってくれます。

◆人混みを避け、「密」の回避に努めましょう！

人混みを避けると共に、外出の際、マスクをすることはとても効果的です。しかし、2歳未満のお子さんは窒息の危険も伴う為、マスク着用は不要です。自分でつけ外しができる、息苦しさなどを訴えられることがマスク着用の目安となります。小さなお子さんには、人混み回避が一番の予防策ですね。



病児保育ってご存じですか？

お子さんの急な発熱・体調不良・・・仕事も休めないし、近くに頼れる人もいない、そんな時困ってしまいますよね。そんな時、保護者の方に替わって、保育士や看護師が看護・保育を行う施設が病児保育室です。

「熱も大分下がって症状も軽くなってきたけど、まだ集団生活をさせるには心配だな・・・でも、仕事は何日も休めない」と大事を取りたい時など利用される方もいます。事前登録（当日でも可）が必要となるので、念のため登録しておくのもいいですね。

実施施設

【病児保育室「つくし」】 豊橋市牟呂町字東里26 ☎75-9296

【豊橋市民病院院内保育所「あおたけ」】

豊橋市青竹町字八間西50 ☎33-6328

【こじかこども園病児保育室】 豊橋市植田町字一本木116-151

☎25-0528

利用するには、かかりつけ医を受診し「医師連絡票」を記入してもらう必要があります。また、受け入れ可能な年齢や条件、荷物等が各施設で異なりますので、直接お問合せください。



10月の健診のお知らせ

- ★4か月児健診（受付 9:00～10:15）
毎週火曜日：4. 11. 25日
- ★1歳6か月児健診（受付 12:45～14:00）
毎週水曜日：5. 12. 26日
- ★3歳児健診（受付 12:45～14:00）
毎週木曜日：6. 13. 27日

場所：保健所・保健センター（中野町字中原「ほいっぶ」内）
問合せ：☎39-9160（こども保健課）
※対象の方には、ご自宅へ健診日1か月前に健診票を郵送します。ご案内の日時に健診を受けてください。変更する場合は、必ず事前にご連絡ください。

豊橋市保育課 こじかこども園 病児保育室
保健だより 2022年10月1日 ☎25-0528