



# ほけんだより

令和5年10月号

明照保育園



昼間は汗ばむ日もありますが、朝夕は少し涼しくなりました。季節の変わり目で体調を崩しやすくなりますので、その日の天候や体調に合わせて、衣服を調節しましょう。ご家庭で衣服の入れ替えをされることと思いますが、その際、**記名やサイズの確認**もお願いします。

**【尿検査があります】** ※尿検査で尿たんぱくと尿潜血の有無を調べます。

- ★ 一次検査・・・10/4（水）配布 → **10/6（金）回収**
  - ★ 二次検査・・・10/20（金）配布 → 10/24（火）回収 です。
- 一次検査で未提出だった子と再検査が必要な子のみ個別にお知らせします。おしらせがない子は陰性です。なお、一次と二次検査でも提出できなかった場合は、各医療機関へ行って実費負担で検査を行っていただくことがあります。ご承知おきください。



**【今季のインフルエンザについて】**

豊橋市内の定点医療機関当たりの報告数が、1.00を上回り、「5.33」となったため、豊橋市内においてインフルエンザが流行シーズンを迎えました。冬場にかけて流行が始まることが多いのですが、今季は9月初旬の段階で「流行入り」の目安となる1.00人を超えました。新型コロナウイルス感染症も同時に流行していて、小中学校や高校などでは集団感染もみられ、クラスや学校を閉鎖する事態になっています。手洗い、うがい、換気を念入りに行うことと、インフルエンザワクチンの接種も予防に一定の効果があると言われています。



**【インフルエンザワクチンQ&A】**

- Q1. ワクチンを接種すればインフルエンザにかかることを完全に予防できますか？
- A1. 現行のインフルエンザワクチンは接種すればインフルエンザに絶対かからない、というものではありません。しかし、インフルエンザの発病を予防することや、発病後の重症化や死亡を予防することに一定の効果があるとされています。
- Q2. 昨年ワクチンの接種を受けましたが、今年も受けた方がよいでしょうか？
- A2. インフルエンザワクチンはそのシーズンに流行することが予測されると判断したウイルスを用いて製造されています。このため昨年インフルエンザワクチンの接種を受けた方であっても今年のインフルエンザワクチンの接種を検討していただく方がよいと考えられます。
- Q3. インフルエンザワクチンを接種するにはいくらかかりますか？
- A3. インフルエンザワクチンの接種は病気に対する治療ではないため、健康保険が適用されません。原則的に全額自己負担となり費用は医療機関によって異なります。しかし、加入されている健康保険によっては接種費用の助成がありますので、ご加入の健康保険の保険者にご確認ください（今季の65歳未満対象の補助は豊橋市はありません）。



こどもの視力は生後から約6～7年かけてものを見ることによって発達します。健康な目を形成するために大切な生活習慣を身につけましょう。

《目を大切にするための3つのポイント》

- ① **目を休めよう！** 目はとても疲れやすいです。テレビや動画を見たり、ゲームなどの画面は時間を決めよう。
- ② **明るいところで読もう！** 本は暗い所で読まず、明るいところで読もう。
- ③ **遠くをみよう！** ゲームやテレビで目をたくさん使ったあとは遠くを見ると目が休まります。

## カウンセラーだより～季節の変わり目に要注意！～

こんにちは！急に秋の雰囲気になってきましたね。実は季節の変わり目、特に秋から冬にかけてはメンタルの不調に要注意なんです。これは10月から3月頃の日照時間が少ない時期に抑うつ症状を発症しやすいことや、赤道から離れた地域に住む人の発症リスクが高いことから言われています。季節の変わり目には身体や心に負担があることを理解し、いつも以上に無理のない生活を送ることが大切です。

秋から冬にかけての気持ちの落ち込みには、以下のようなケアが有効だと言われています。

- ①日光を浴びる、照明を明るくする
- ②ストレッチなど少し体を動かしたり運動をしたりする
- ③周囲の理解を得る

①は睡眠などの生活リズムを整える効果があること、②は寒さでかたくなった体をほぐしたり、気分の切り替えに良い効果があります。ただ、気持ちの落ち込みは何をしても変えることが難しい時もあります。なので、自分の今の状態を身近な人に知ってもらっておくこと、どんなに小さなことでも言葉に出してそれを受け止めてもらうことも大切になります。小さなことでも相談や愚痴をこぼしたいときには、ぜひ保育カウンセラーも使ってやってくださいね(^^)

（保育カウンセラー・中島たかひろ）

**【おわりに】**

過ごしやすい気候になりました。すっかり日が暮れるスピードも早くなりましたね。事故等に気を付けて良い気候を楽しみたいですね♪