



ほけんだより

令和6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・・・10/1（火）配布 → 10/3（木）回収

★ 二次検査・・・10/18（金）配布 → 10/22（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**自費負担で検査**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】

昨シーズンは、豊橋市でインフルエンザの流行シーズン入りが9月初旬と異例の速さでした。今季はまだその状況はありませんが、犬山市で9月初旬に学級閉鎖が一例ありました。現時点では流行期に入っていませんが手洗い、うがい、換気を念入りに行うことが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】※参考資料：厚生労働省ホームページ等

Q1. フルミストってなに？

A1. 直接鼻の中に噴霧するタイプのインフルエンザワクチンです。従来の注射型ワクチンと違って生ワクチンです。2023年に2歳から19歳未満に対する使用について日本で薬事承認されました。持続効果や接種対象年齢、回数など従来の注射型ワクチンとの相違点がたくさんあるのでご自身でよく情報を収集してみてください。ただ、現在販売遅延となっているため、今季の予防接種としてこれが使われるのかはまだ不明です。

Q2. 乳幼児におけるインフルエンザワクチンの有効性は？

A2. 現在国内で用いられている不活化のインフルエンザワクチンは、感染を完全に阻止する効果はありませんが、インフルエンザの発病を一定程度予防することや、発病後の重症化や死亡を予防することに関しては一定の効果があるとされています。乳幼児のインフルエンザワクチンの有効性に関しては報告によって多少幅がありますが、おおむね20～60%の発病予防効果があったと報告されています。

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 ～“ほめる”と“認める”～

こんにちは！最近“ほめる子育て”という言葉もよく聞きますが、実は“ほめる”と言っても意外と奥深さがあります。ほめるという行為は、ほめられた側はうれしい気持ちになることが多いことから、とても良い関わりだと感じられます。しかし、ほめられた側がその後にほめられることを目的にその行動をするようになり、うまくできるか分からないことへのチャレンジができなくなってしまうという落とし穴もあります。ほめる行為は効果が高い一方で、デメリットもあるのです。

「ほめる」を「認める」に変換することで、ほめの効果はそのままにデメリットを減らすことができます。「認める」のポイントとして、「子どもがやったこと」をそのまま認める、子どもの「努力・工夫」を認めるという2点があります。「逆上がりの練習したんだね」「あやとりチャレンジしたんだね」といったように子どもがやったことに注目して声をかけたり、「練習いっぱいがんばったんだね」「いろんな色を考えて使ったね」と努力や工夫に光を当てていくことで、認められた側はまた次もチャレンジしてみようという気持ちになりやすくなります。運動会に向けていろいろなチャレンジが多くなるこの時期、ぜひお子さんのチャレンジや努力をたくさん「認めて」あげてくださいね(*^-^*)（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♪