

すくすくだより



運動の秋、収穫の秋、食欲の秋...とさわやかな過ごしやすい季節になってきました。明照保育園
 10月は、運動会やいもほり、遠足などワクワクするような行事が目白押し!! お子さんも楽しくしょうがない季節に突入です。
 たくさん体を動かして、たくさん旬の美味しいものを食べて、のびのび元気に過ごせるといいですね。
 さて、元気に過ごすためにも、かぜに負けない丈夫な体作りが大切になってきます。これからの時期に流行しやすい風邪やインフルエンザ、早めに予防対策して冬に向けて準備しておきましょう。

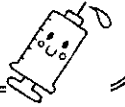


インフルエンザに打ち勝とう!!

一番の予防は...ワクチンです

インフルエンザワクチンを接種すれば100%予防できるわけではありません。しかし、ある程度免疫がつくと考えられるため、有効です。
 接種回数：1~4週間の間隔で2回接種
 免疫の効果期間：接種後1~2週間後から抗体が上昇、2回接種の1か月後にピークになり、5か月後まで(3~4か月後から徐々に低下)。
 流行する時期：11月からかかり始めることが多く、最近では2~3月の流行が多い。

つまり、10月半ばに接種を開始すれば、インフルエンザシーズンを乗り越えられるはず!!



家庭でできる予防法

①うがいと手洗い
 外出後は必ず、うがいとせっけんを使った手洗いを習慣にしましょう!!

②室内環境のチェック
 インフルエンザウイルスは乾燥した状態が大好き。加湿器や濡れたタオルを利用して部屋の湿度を保ちましょう。

③体力を保とう
 インフルエンザウイルスに負けない体力をつけよう。バランスのとれた食事・十分な睡眠を心がけよう。

実践! じょうずな手の洗い方

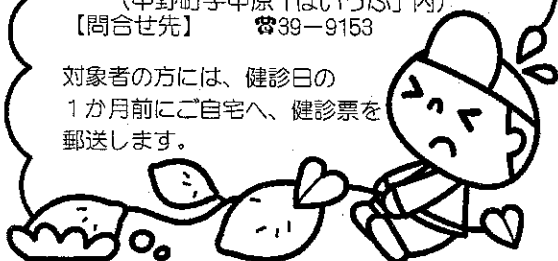
①水道水で手をぬらす	②せっけんをしっかりと泡立てる	③手のひら、甲を洗う	④指と指の間を洗う	⑤親指を反対の手で包んで洗う	⑥よくこすり、爪の間を洗う	⑦手首を洗う

10月の健診日程のお知らせ

- 4か月児健診 (受付 9:00~10:30)
4、11、18、25日
- 1歳6か月児健診 (12:50~14:00)
5、12、19、26日
- 3歳児健診 (12:50~14:00)
6、13、20、27日

【場所】 保健所・保健センター
 (中野町字中原「ほいっぶ」内)
 【問合せ先】 ☎39-9153

対象者の方には、健診日の1か月前にご自宅へ、健診票を郵送します。



アレルギー講演会と長期療養児親子のつどい

テーマ:『こどものアレルギー』~食物アレルギー~
 日時:10月18日(火)
 午後2時00分~午後3時30分
 場所:保健所・保健センター1階 講堂
 定員:200人(先着順)
 参加料:無料
 託児:要予約(先着順)
 その他:希望者には講演会の後に交流会「つどい」を行います。
 申込み:電話で10月14日(金)までに豊橋市保健所 子ども保健課まで
 問合せ先:豊橋市保健所 子ども保健課 ☎39-9159



国立病院機構 相模原病院
 小児科医長 今井孝成医師