



ほけんだより

令和7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・・・9/30（火）配布 → 10/2（木）回収
 - ★ 二次検査・・・10/20（月）配布 → 10/22（水）回収 です。
- 二次検査は、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。**お知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。



【インフルエンザについて】

昨シーズンの愛知県インフルエンザ流行は、11月21日に流行入りし、12月中旬に注意報が、12月26日に警報が発令、2月20日に警報が解除されています。現時点では流行期に入っていないが**インフルエンザワクチンの接種を検討する時期**といえます。

【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。2024年度に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。



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つたと報告されています。

Q3. インフルエンザワクチンの接種はいつ頃受けるのがよいですか？

A3. 日本では、流行期を考えると12月までに接種することが望ましいでしょう。ワクチンの効果は接種後約2週間で現れ、約5か月間持続するとされています。



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！朝晩が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♪