

ほけんだより

令和８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。**

【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、１０月１６日に流行入りし、１１月上旬に注意報が、１１月２０日に警報が発令、４月２日に警報が解除されています。今シーズンはすでに８月末に流行シーズンに入ったとされています。９月に学級閉鎖の措置をとった学校もありました。そのため、９～１０月は**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っ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 ～“ほめる”と“認める”～

こんにちは！運動会の練習も始まり、子どもたちが頑張っている様子を見るとついついたくさんほめたくなりますよね！でも実は“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ったり、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、メリットもデメリットあるのです。

「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♪