



2回の接種が必要

小さな子どもは免疫がつきにくいため、2回の接種が必要です。効果を十分に上げるために、1回目の接種と2回目の接種の間は4週間あけるとよいと言われています。

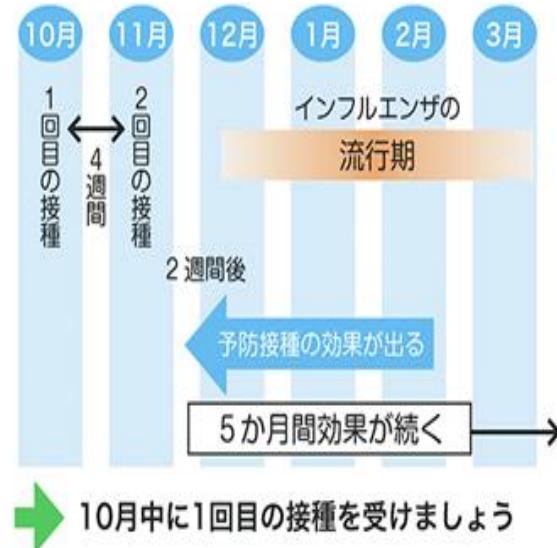
効果が十分に出るのは2回目接種から 約2週間

乳幼児は有効な免疫ができるのに2回目接種から2週間かかります。

効果は約5か月間持続する

インフルエンザの予防接種の効果は、約5か月。10月から接種すれば、流行の始まりからしっかりカバーできます。

10月から開始されたインフルエンザ予防接種。集団生活の保育園では感染拡大を防ぐ効果があり、またお子さんの合併症を防ぐ、重症化防止効果があります。抵抗力の弱い子どもは重症化しやすいため、予防接種を受けておくと安心です。



11月のお知らせ

○歳児健診 11/13(木)9:10~

全園児歯科健診 11/27(木)

9:30~

健診日は体調不良以外での欠席は避け、全員が健診を受けられるようご協力ください。(朝食後の歯磨きを忘れずにお願いします)



かぜの予防をしっかり

かぜのウィルスは冬の寒さと乾燥が大好き。そろそろ流行が気になります。日ごろから予防を心がけて、元気に冬を過ごしましょう!

かぜ予防 6 か条

- 1 うがい、手洗い
- 2 汗をかいたらすぐ着替え
- 3 バランスのよい食事
- 4 部屋の換気と加湿
- 5 規則正しい生活リズム
- 6 人込みを避ける



お子さんが咳で眠れないときは

布団に入つてから子どもの咳がひどくなつて、つらそうにしていることはありませんか。

夜に咳がひどくなるのはなぜ?

■ 気管支の収縮

夜は体を休める副交感神経が優位になって気管支を収縮させるため、わずかな刺激でも咳反射が起りやすくなります。

■ 就寝時の姿勢

寝転がると鼻水や痰が喉に流れ込みやすくなり、気管支を刺激します。

おうちでもできる対処法があります

■ 頭を少し高くして寝かせる

呼吸を楽にし、鼻水が喉に流れれるのを防ぎます。タオルやマットレスを使って丁度いい高さに調整しましょう。

■ 喉を潤す

喉が潤うと咳を緩和してくれます。水分補給や加湿器の使用で喉の乾燥対策を。



November

きれいな歯は妖精のお気に入り?



日本には子どもの抜けた上の乳歯は床下へ、下の乳歯は屋根の上へ投げると健康な歯が生えるという言い伝えがあります。欧米にも「抜けた乳歯を枕の下に置いて寝ると、夜中に歯の妖精がやってきて、コインと交換してくれる」という言い伝えがあります。

この妖精、実はきれいな乳歯しか持って行ってくれないそうです。遊び心ある伝承が、歯みがきの大切さを楽しく伝えています。

乳歯は、やがて生えてくる永久歯のための大切な「土台」です。おうちでもぜひ、歯の妖精の話ををして、「妖精さんが持つていってくれるようにきれいな歯にしよう」と、今のうちから歯みがき習慣を楽しく続けられるような声かけを意識してみてください。

