

ほけんたより

2025年11月1日 晴見保育園

11月

色とりどりの落ち葉、どんぐり、松ぼっくりなど、自然と触れ合いながらのお散歩が楽しい季節です。朝晩の冷え込みで厚着で登園する子も増えていきます。衣服をこまめに調整しながら、元気に外遊びを楽しめるようにしたいと思います。脱ぎ着しやすい服装にご協力をお願いします。



インフルエンザの 予防接種が始まりました

2回の接種が必要

小さな子どもは免疫がつきにくいので、2回の接種が必要です。効果を十分に上げるためには、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。

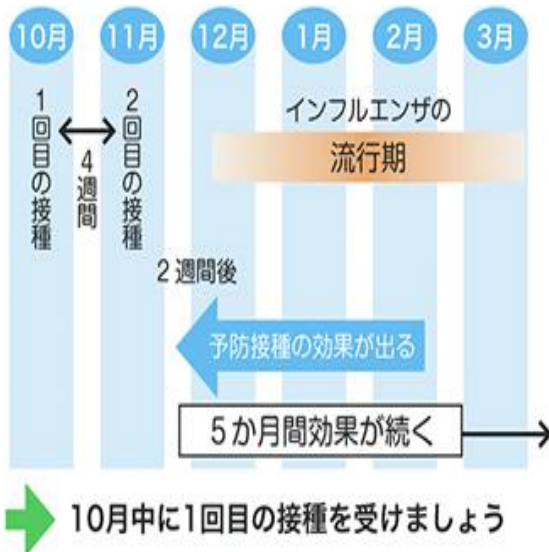
効果が十分に出るのは2回目接種から約2週間

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ので、予防接種を受けておくことで安心です。



11月のお知らせ

0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をお願いします)



かぜの予防方をしっかりと

かぜのウイ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

布団に入ってから子どもの咳がひどくなって、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こりやすくなります。

■ 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。



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きます。

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、歯の妖精の話をして、「妖精さんが持っていってくれるようにきれいな歯にしよう」などと、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。

