

ほけんだよりの10月

題字と手書きのイラストは、らいおん組さんにかいてもらいました。

朝夕の風の冷たさに秋の深まりを感じます。
柿やリンゴにブドウなど美味しい果物が一杯です。
秋の味覚がとて豊富な食欲の秋。
思わず体を動かしたくなるスポーツの秋。
それぞれに冬に向かっての体力作りの準備の季節です。



～10月は衣替えの季節です～

衣類のチェックをもう一度してみましょう

シャツや下着、ズボンなどの衣類が小さくなっていませんか？



手を挙げた時、お腹が出ない大きさのものを

パンツやズボンのゴムがきつすぎたりゆるくなっていませんか？

ゴムがゆるいと運動や遊びのさまたげになります。
また、ゴムがきつすぎると、お腹が痛くなったりします。



「記名」が薄くなったり、消えていませんか？

子どもを迷子にさせないために

すぐに気づいて、早く見つけて

混雑するテーマパークやイベント会場、お祭りだけでなく、いつも行くデパートやショッピングモールでも子どもは迷子になります。
どんなときにも大人が目を離さないことがまずは大事ですが、一人になってしまった子どもは犯罪の標的になってしまうこともあります。
「もしも迷子になったらどうするか」を子どもと話し合っておくのはもちろん、迷子の防止と、すぐに見つけ出すための対策をとっておくことも必要です。

出かける前に、スマホで写真を撮っておくのもいいよ



迷子を防ぐお出かけスタイル

目立つ色の帽子

リストバンド
名前や連絡先を
目立たないように
書いておく。



目立つ色の服

子ども用 GPS
子どもが装着する小型のGPS。親のスマートフォンアプリと連動させるタイプが主流です。



インフルエンザが流行する季節になりました



インフルエンザは発症時であれば、薬により症状の軽減と罹病期間の短縮が期待できます。早めに受診することが大切です。

インフルエンザワクチンの予防効果はほかのワクチンと比べるとそれほど高くなく、予防接種だけでは、感染を防ぐことができません。

しかし、予防接種は重症化予防に一定の効果があるとされています。

免疫の持続期間は約5カ月あります。また、接種してから抗体ができるまで2～3週間かかります。

予防接種を受ける場合は、早めに接種しましょう♪



ご存じですか？

予防接種のメリット



予防接種には、さまざまなメリットがあります。小さな子どもは予防接種の種類や回数が多いので、わからないことや心配なことはかかりつけ医に相談しましょう。



子どもを守る

予防接種を受けると、その感染症への抵抗力がついて感染しにくくなります。また、かかったとしても、軽くて済み、合併症などを起こしにくくなる効果もあります。

みんなを守る

予防接種を受けて抵抗力をもつ人が増えると、人から人へうつりにくくなるため、その感染症の流行が起こりにくくなります。接種する人が増えることで、みんながかかりにくくなるのです。

接種できない人を守る

接種する人が増えて、社会全体で感染症の流行を防げるようになると、妊娠中の人や、病气など健康上の理由で接種が受けられない人を守ることができます。