



ほけんだより



新年度が始まってから、あっという間に半年が経ちました。季節はすっかり秋模様です。
 9月は、アデノ・ヘルパンギーナ・溶連菌の感染症の報告が数名ずつありました。
 これから朝晩はますます気温が下がり、免疫力も下がりやすくなります。しっかり食べて、睡眠をよくとり、体調管理に気を配りながら秋を楽しみましょう。また11月頃からはインフルエンザの流行時期に入ります。集団生活を送る子どもたちを守るためにも、家族みんなでの予防接種をおすすめします。

インフルエンザワクチンを接種すると、体内でインフルエンザウイルスに対しての抗体を作り免疫力を高めます。あくまで予防であって絶対に罹らないというものではありません。

予防接種をしてから1～2週間かけて抗体が作られ、ピークは1か月後です。

予防接種の効果は一般的に約5か月間持続する、と言われています。

インフルエンザワクチンを接種された方は保育士までお知らせくださいね。

接種できる年齢は生後6ヶ月以上からで、13歳未満までは2回接種です。

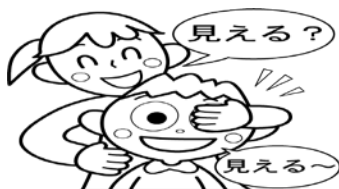


☆子どもの目の成長☆

生まれた時には、明るいか暗いかの判別しかできない子どもの目は、外界のいろいろなものを目で見ていくことで徐々に成長していきます。1歳で両目でものを見ることができるようになり、3歳頃には視力が0.8くらい、5歳で1.0くらいに達し、6歳頃には大人とほぼ同じぐらの視力になります。

目の異常を早期発見するためには、**3歳6カ月健診の視力検査がとても大切な機会になります。**

きちんと受けるようにしましょう。



★しあわせホルモン ～オキシトシン～★

カラダの調子を整える働きのあるホルモンの中に、オキシトシンというものがあります。オキシトシンが分泌されると、幸せな気分になり、ストレスが緩和され、免疫力がアップし感染症の予防につながります。オキシトシンは、頭を撫でる・抱きしめる・マッサージをする・おしゃべりをする・感動する・親切にする・感謝する・家族団らんなどでたくさん分泌されます。実践してみてくださいね。



10月の予定

- ★ 10月 5日(金) 0・1歳身体計測 ★
- ☆ 10月 9日(火) 2・3歳身体計測 ☆
- ★ 10月10日(水) 4・5歳身体計測 ★
- ★ 10月26日(金) 4・5歳視力再検査 ★
- ☆ 10月29日(月) 2歳手洗い指導 ☆
- ★ 10月30日(火) 3・4・5歳手洗い指導 ★

