



ほけんだより 秋号

令和2年 9月30日(水)

社会福祉法人 優愛会

看護師 星 真紀



日中の暑さもやわらぎ、夕方には涼しい風が吹くようになりました。トンボが飛びかい、夕日が真っ赤に染まるこの季節は、とても穏やかな気持ちにさせてくれます。家の中で過ごすことが多くなっているお友だちも多いと思いますが、お子さんと一緒に絵本を読んだり、夜風にあたり家族で空を見ながらご飯を食べるなど楽しみを作りながら過ごすのもいいですね。

この時期は、寒暖差や夏の疲れが出て体調を崩しやすくなります。10月からはインフルエンザの予防接種が始まりますので、かかりつけ医に確認し早めに接種することをお勧めします。感染症に負けないよう、生活リズムを整え十分な睡眠や栄養を摂るなど心がけていきましょう。

インフルエンザワクチン接種

10月から接種が始まります!! (13歳未満 接種回数:2回)

赤ちゃんは抵抗力が弱く、重症になりやすいのが特徴です。重症になると、気管支炎や肺炎、インフルエンザ脳症などの重い後遺症をもたらす場合もあります。接種後、抗体ができるまで約2か月かかります。

感染力が強いので、流行時期に合わせ10月~12月中に家族全体での接種をお勧めします。

10月の健康診断



★虹の精認定こども園

歯科検診:令和2年10月14日(水)

内科検診:令和2年10月28日(水)

★しあわせ保育園

歯科検診:令和2年10月14日(水)

内科検診:令和2年10月28日(水)



栄養満点さつまいも

さつまいもは、ビタミンB群、ビタミンE、ビタミンC、食物繊維が豊富です。イモ類は加熱してもビタミンが壊れることはありません。また、さつまいもを切ると出る乳白色の液は、ヤラピンと言って便秘予防効果があります。食べる量が多いと、便秘になる事があるので水分も一緒に摂りましょう。



目の愛護デー

普段から目を大切にしていますか?テレビは時間を決め、休憩を取り入れましょう。絵本を読むときは姿勢を正して、明るいところで読みましょう。また、遠くの景色を眺めたり、目に良い食べ物を摂るといいですね。

< 目に良い食べ物 >

ビタミンA・・・ニンジン、ほうれん草など

ビタミンB・・・豚肉、納豆、卵、のりなど

ビタミンC・・・ブロッコリー、じゃがいも



～秋から冬にかけて流行する感染症～

昨年のこの時期には、手足口病やインフルエンザ、感染性胃腸炎などが流行っていました。今年は新型コロナに加え、これから流行する感染症にも十分に注意していきましょう。手洗い・手指消毒・マスクをしっかりと行い、感染症対策に心がけましょう。

- 気管支喘息
- RSウイルス
- インフルエンザ
- 溶連菌感染症
- マイコプラズマ肺炎



～ 病後児保育室より ～

季節の変わり目で体調を崩しやすい時期です。風邪などで体調や食欲が戻らない時は、病後児保育室をぜひ利用してください。お子さんのペースに合わせた保育、看護に努めます。

●しあわせ保育園 Tel: 0229-25-3450

