



# 10月のほけんだより



平成29年10月発行  
天宗東住吉園

日中の日差しはまだ強い日もありますが、吹く風もさわやかになり秋の気配を感じられるようになりました。スポーツの秋と言われるように、身体を動かすのにはよい気候です。朝晩のひんやりとした気温にどうしても着せすぎてしまいそうになりますが、子ども達は日中、元気一杯に走り回っています。あまり厚着にならないように気を付けましょう。

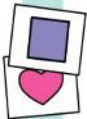
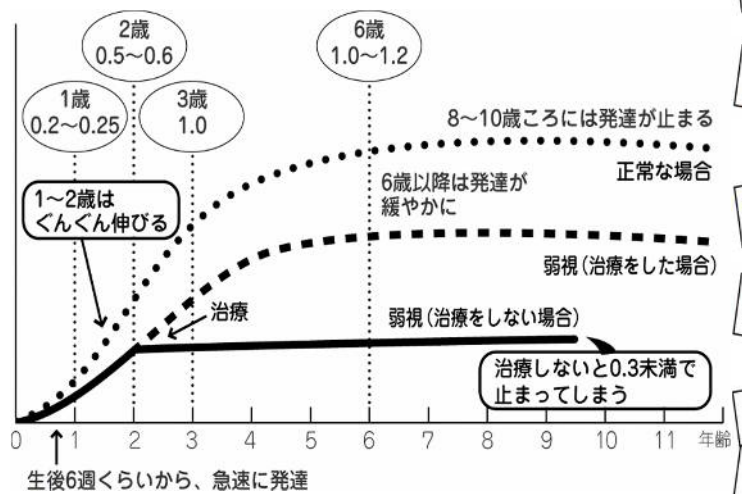
## 10月10日は目の愛護デー

### 視力の発達に重要な乳幼児期

赤ちゃんの視力は、最初からあるわけではありません。実は生まれたときは0.01程で、横のグラフのように成長すると共に、視力も伸びていきます。

5歳程で1.0まで成長した後、発達は緩やかになり8～10歳で完全に止まります。その為、乳幼児期に何らかのトラブルで視力の発達がうまくいかなかった場合は、その後、伸ばすことはとても難しいのです。

日頃から目の状態に注意し、おかしいな?と思ったら早めに受診しましょう。



## 薄着のスタートは今からです!

子どもに必要以上に沢山着せて、気付いたら汗だくということはありませんか?  
10月は秋の心地よさと冬に向けての肌寒さを感じ、半袖が長袖に変わる時期です。

### 必要以上の厚着は...

寒暖刺激に対する皮膚神経の働きが弱くなり、少し動くと汗だくになってしまいます。またそのままだと体が冷えてしまい体調を崩しやすくなります。

### 薄着の目安...

秋は大人より1枚少なめが基本と言われています。

例えば、大人が薄手の長袖の場合、子どもは半袖など、少し薄着にしてあげましょう。朝晩の冷え込みなどで気になる場合はその時だけ羽織れる物を用意すると安心ですね。

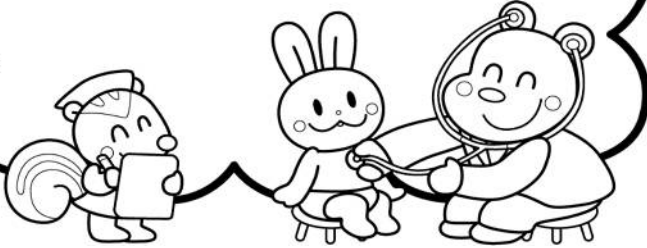
### 10月は園でも衣替えのシーズンですが...

10月1日からは園でも冬用制服に衣替えとなっていますが、まだまだ日中は暑い時期ですので、半袖の制服を着用していただいても構いません。気候に応じて衣替えをしてくださいね。



## 10月19日(木) 健康診断を行います

当園の嘱託医である、小児科医の井藤先生が内科健診を担当します。  
健康面などで気になることがございましたら事前に担任までお知らせ下さい。



### インフルエンザの予防接種が開始されます

毎年10月1日よりインフルエンザの予防接種が医療機関で開始されます。インフルエンザの流行は毎年12月半ばあたりですが、ワクチンの抗体がつくまでに1か月かかります。詳しくは下記のインフルエンザワクチン Q&A をご覧ください。

## インフルエンザの予防接種について

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等の症状が比較的急速に現れるのが特徴です。併せて普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、咳等の症状も見られます。お子様ではまれに急性脳症を、御高齢の方や免疫力の低下している方では肺炎を伴う等、重症になることがあります。

### Q1. 予防接種はいつ受ければいいのか？

A. 日本では、インフルエンザは例年12月～3月頃に流行し、例年1月～2月に流行のピークを迎えます。ワクチン接種による効果が出現するまでに2週間程度を要することから、毎年12月中旬までにワクチン接種を終えることが望ましいと考えられます。

### Q2. ワクチンの接種を受けたのに、インフルエンザにかかったことがあるのですが…

A. 接種すればインフルエンザに絶対にかからない、というものではありませんが、ある程度の発病を阻止する効果があり、また、たとえかかっても症状が重くなることを阻止する効果があります。ただし、この効果も100%ではないことに御留意ください。65歳以上の老人福祉施設・病院に入所している高齢者については34～55%の発病を阻止し、82%の死亡を阻止する効果があったとされています。

### Q3. 副反応、アレルギーは心配ないの？

A. 接種した場所(局所)の赤み(発赤)、はれ(腫脹)、痛み(疼痛)等が挙げられます。接種を受けられた方の10～20%に起こりますが、通常2～3日でなくなります。

全身性の反応としては、発熱、頭痛、寒気(悪寒)、だるさ(倦怠感)などが見られます。接種を受けられた方の5～10%に起こり、こちらも通常2～3日でなくなります。

また、ショック、アナフィラキシー様症状が稀に見られることもあります。ワクチンに対するアレルギー反応で接種後、比較的すぐに起こることが多いことから、接種後30分間は接種した医療機関内で安静にしてください。そのほか、重い副反応(※)の報告がまれにあります。

※重い副反応として、ギラン・バレー症候群、急性脳症、急性散在性脳脊髄炎、けいれん、肝機能障害、喘息発作、血小板減少性紫斑病等が報告されています。

詳しくは、厚生労働省 HP インフルエンザ Q&A

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou01/qa.html>

