

ほけんだより 2月号

2023年2月
fujimuraナーサリー
看護師

とても強い寒波がやってきて寒さ本番の季節です。でもお散歩に行ってみると梅の花が咲き、春がもうすぐやってくる様子も感じられます。春を呼ぶ行事の節分では「鬼は外！福は内！」と豆をまいて邪気を払います。鬼と一緒にウイルスや細菌も追い払って皆さんが元気に過ごせますように！！

予防接種はお済ですか？

自然に感染すると重症化しやすい病気を、ワクチンによって病気にかかる前に免疫をつけたり、感染を防いだり、かかっても軽く済むようにするものです。「定期接種」と「任意接種」があります。集団生活をする上では感染症予防はとても大切になります。当園では皆さん積極的に接種して下さっています。日本脳炎・おたふくかぜ・水ぼうそうがまだの方接種のご検討をお願いします。

接種状況を確認し、計画的に予防接種を行いましょう。小学校就学前に未接種のワクチンを続けて接種するとなると、子どもの負担となってしまいます。

また、接種をした後の保育は体調不良児となります。保育園の休み日や保育園のお迎え時に計画的に行いましょう。接種後の登園はお控えください。

予防接種前後に確認すること

接種前

- 発熱（37.5℃以上）や体調不良はないか
- 母子手帳を持ったか
- 予診票の記入に不備はないか
- 予防接種についての不安や不明点を整理したか

接種後

- 普段と比べて様子や体調の変化はないか

★ 注意 点 ★

- ！ 接種後は安静にし、体調に変化があった場合は速やかに医師の診察を受け、保健センターへ連絡する。
- ！ 接種や接種スケジュールの決定は、体調やアレルギーを含めかかりつけ医とよく相談する。
- ！ 接種日のずれが起きたときに接種期間を過ぎてしまうことを避けるため、期間に余裕をもって予約する。



厚着に注意しましょう

温度変化の刺激が少ないと、体温調節機能が発達しづらくなります。外気に触れる機会が多いとその変化に慣れて対応する力が高まってきます。この機能が育たないと免疫力が下がったり、熱がうまく発散できずこもってしまいやすくなります。また、身体を動かしにくく遊びに集中できなかったり、転倒のリスクも出てきます。洋服は薄手の重ね着にして、脱いで調節できるようにしましょう。

玉ねぎみたいに重ね着をしましょう！

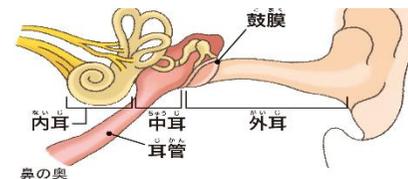


3月3日は耳の日です

3月3日は『耳の日』です。耳は音を聞いたり、身体のバランスを感じ取ったりする大切な器官です。子どもならではの特徴を知って耳を守りましょう。

耳の仕組み

外耳・内耳・中耳の3つのパートがあります。内耳では音や体のバランスをキャッチしています。



子どもの耳は中耳炎になりやすい

中耳は「耳管」という管で耳の奥とつながっています。子どもは耳管が短く、傾きがなだらかな為、鼻の中のウイルスや細菌が耳管を通して中耳に入りやすいので、中耳炎をおこしやすいです。

だから鼻水をほおっておかない

鼻水が出ているのをずっとほおっておくと、鼻水のウイルスや細菌が繁殖し、中耳炎の原因となります。鼻水が多い時や何日も続く時は鼻吸引器等で吸ったり、耳鼻科で処置を受けましょう。

