



# ほけんだより 10月号



令和5年10月2日発行

みちのこ保育園

少しずつ気持ちよく過ごせる季節になってきました。秋晴れの中、沢山遊んで沢山食べて寝て、規則正しい生活リズムの中で、寒さに向かう体力をつけていきたいですね。

## インフルエンザの 予防接種が始まりました

### 2回の接種が必要

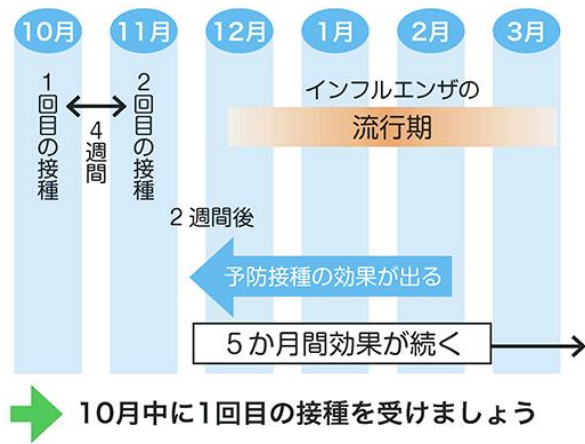
小さな子どもは免疫がつきにくいので、2回の接種が必要です。効果を十分に上げるためには、1回目の接種と2回目の接種の間は4週間あけるとよいとされています。

### 効果が十分に出るのは2回目接種から 約2週間

乳幼児は有効な免疫ができるのに2回目接種から2週間かかります。

### 効果は約5か月間持続する

インフルエンザの予防接種の効果は、約5か月。10月から接種すれば、流行の始まりからしっかりカバーできます。



## 食欲の秋

秋の食材は美味しい食べ物がたくさんありますね。旬の食材を取り入れながらバランスよく食べられるように心がけましょう。

- 家族みんなでそろって食事
- 朝ご飯は毎日食べましょう
- 色々な食品を食べる
- お菓子を食べすぎない
- 苦手な物も少しずつ食べる
- よく噛んで食べる
- 野菜を毎日食べる
- 脂肪をとり過ぎない



## お知らせ

- 10月11日(水) 歯科検診
  - 10月26日(木) 内科検診
- ※当日お休みをされる場合は  
担任へお知らせください。

☆朝夕は次第に涼しくなり、半袖では少しずつ肌寒くなってきましたね。夏服から冬服に変わる季節です。薄着を心掛けながら調整していきましょう。