

# 保健だより

杉戸中央みちのこ保育園 令和7年10月1日発行

過ごしやすい季節となりました。しかし、朝夕はグッと冷え込む日も多くなり、日が暮れるのも早くなってきています。昼間は活動によっては汗ばむこともありますので、気温に合わせて調節できる服装をお願いします。先月はコロナウイルスやマイコプラズマ感染症が流行りました。これからの季節は、今まで以上に様々な感染症が流行すると考えられます。晴れた日にはたくさんお外に出て遊んで体力アップすると共に、気温の変化に体を慣らして、元気いっぱい冬を迎える準備ができるといいですね。

## 【インフルエンザの予防接種について】(厚生労働省HPより引用)

### Q インフルエンザワクチンはいつ頃受けるのが良いですか？

A 日本では例年12月～4月頃に流行し、翌年1月末～3月上旬に流行のピークを迎えますので12月中旬までに接種することが望ましいです。しかし、今年はすでに流行していますので、より早めの接種を検討しましょう。

### Q 受けるとインフルエンザにはかからないの？

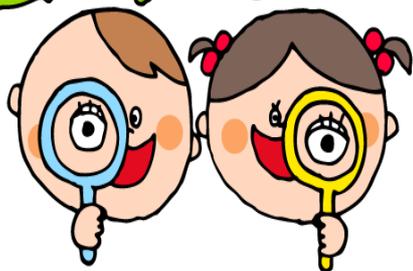
A 必ず発病を防げるというものではありませんが、20～60%の割合で発病防止に効果があったと報告されています。乳幼児の重症化(インフルエンザ脳症など)にも有効です。

### Q 予防接種の効果が続く期間は？

A 接種後、効果が現れるまでに約2週間かかり、その後半年ぐらいは持続します。

10月10日は目の愛護デーです。目を大切にしよう！という日です。10月10日の10を右回転させると眉毛と目のように見えることから、この日が目の愛護デーになりました。

## 目の愛護デー



○一度目が悪くなる(視力が下がって見えにくくなる)となかなか思うように目はよくなりません。そのため、目が悪くならないように今から気をつけていくことが大切です。

○子どもの平均視力は？

1才 0.3 2才 0.6

視力1.0以上は・・・ 4才 75% 5才 85% 6才 100%

○目を守るためには？

暗いところや、近い距離で本を読んだり、テレビを見たりするのはやめましょう

しっかり寝て目を休ませましょう

