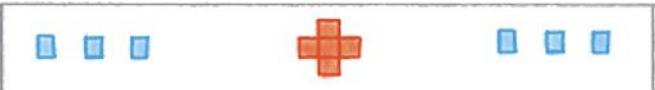




# ほけんだより No.6

袖ヶ浦市立中川幼稚園  
 令和5年10月20日(金)  
 発行責任者 鴛田 道雄  
 編集責任者 平野 朋美

気持ち良い秋晴れの下、子どもたちはのびのびと体を動かしています。しっかり食べて、たくさん遊んで、たっぷり眠る。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ましょう。



10月から、各医療機関で**インフルエンザの予防接種**が始まっています。例年12~4月ごろに流行し、1月末~3月上旬に流行のピークを迎えます。十分な抗体ができるまでには2回目接種から2週間以上かかりますので、1回目接種は遅くとも11月上旬までにすませましょう。今年は季節に関係なく感染が広がっているので注意しましょう。

## 2回の接種が必要

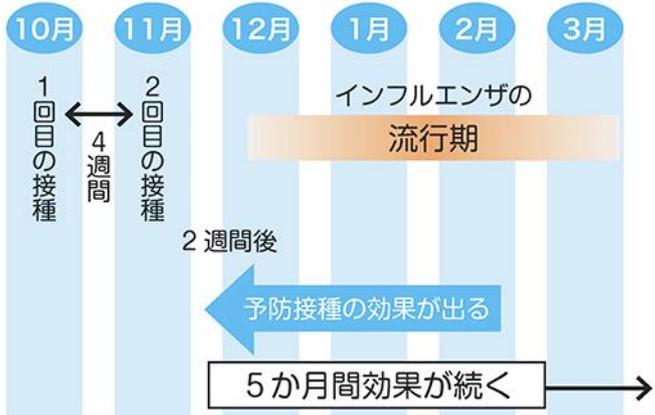
小さな子どもは免疫がつきにくいので、2回の接種が必要です。効果を十分に上げるためには、1回目の接種と2回目の接種の間は4週間あけるとよいとされています。

## 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。



## 鼻水 自分でかめるかな？

大人にとっては簡単なことですが、小さな子どもは鼻から息を吹き出すのも難しいもの。家庭でできる簡単な遊びが鼻かみの練習になります。顔の前にティッシュを下げ、鼻息で吹いてみるのもいいですね。



## もうすぐ運動会！確認しましょう！



- 靴のサイズは合っていますか？  
 サイズが合っていないと、走りにくく転びやすく危険です。
- 髪の毛を縛るゴムは飾りのないもので！  
 帽子の着脱時に飾りに引っかかったり、ぶつかって怪我の原因になったりすることがあります。
- 爪は短く切っていますか？  
 伸びすぎた爪は、怪我の原因や雑菌の繁殖に繋がります。

