



ほけんだより

令和5年9月1日発行
両国・なかよし保育園
看護師

まだまだ暑い日が続いていますが、徐々に秋らしい心地よい風も感じるようになりました。夏を元気いっぱいにご過ごした子供達はそろそろ夏の疲れが出るところです。生活リズムを整えて体調を崩さないようにしていきましょう。



9月の保健行事

- 0歳児健診 9月7(木)10時～
もも組さん登園のご協力をお願いします。
- また、7、8月の乳幼児健診日に欠席で受けられ
ていない子はこの日に実施します。



8月の感染症

・ヘルパンギーナ 1名

健康カードへ予防接種日の記入ありがとうございました。区内の保育園で時折、水ぼうそうの感染が聞かれるため水痘ワクチンを含めワクチン接種状況を再確認しています。水ぼうそうは空気感染のためとても感染力が強いです。当園では感染の報告は聞かれていませんが、たくさんのお子様達がともに過ごす集団生活の場所であるため予防接種はできるだけ受けていただくようお願いします。

予防接種は危険？

予防接種による副反応なども聞かれますが、最近はワクチン自体の安全性が高まっています。副反応より予防接種を受けなくて病気にかかった場合の後遺症や死亡率の方がずっと高いと考えられています。



接種後に気を付けることは？

子供によっては摂取後に発熱や発疹などの副反応が起こることがあります。摂取後しばらくは、子どもの様子に気を配りましょう。副反応はワクチンの種類にもよりますが、遅くても2～4週間で治まります。



アレルギーがあると受けられないの？

インフルエンザワクチンのウイルス培養には卵が使われます。卵にアレルギーがある人でも、重症でなければ接種しても大丈夫です。しかし、接種前に必ず医師に相談するようにしましょう。



睡眠を見直して、生活リズムを整えよう！

睡眠のメカニズム

地球の1日は24時間ですが、生体時計の1日は、24時間よりも少し長くなっています。このずれを調節するのに大切なのが、朝の光です。朝の光は人間の脳を目覚めさせ、生体をリセットし1日の始まりを認識させる役割を果たしているのです。睡眠、覚醒、体温、ホルモンの分泌リズムは、規則正しい生活によって24時間サイクルで促されますが、リズムが狂うとそれぞれが勝手な周期で動きはじめバランスを崩し体調を崩しやすくなってしまいます。

