



# ほけんだより 10月号

令和3年10月4日  
KidsLandまほろば  
看護師



さわやかに吹く風が秋の深まりを知らせてくれます。10月はスポーツフェスティバルや遠足・おさんぽ会、ハロウィンパーティーなど楽しい行事がたくさんあります。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあるので手洗い・うがいや衣服の調整をして健康管理に気をつけて行きたいと思います。

## 子ども達の様子

9月は鼻水・咳などの風邪症状が見られるお子さんがいました。また発熱・体調不良でお休みのお子さんが5名いました。

## 秋は薄着の服装で

肌寒く感じる朝が増え、つつい子どもに厚着をさせたくなくなります。しかし、本格的な寒さを迎える前のこの時期に薄着の習慣を付けておけば、かぜを引きにくい体になります。外気を肌で直接感じることで自律神経が整い、病気への抵抗力が高まります。“大人より1枚少なめ”を目安に、薄手の衣服を重ねるなどして、適切な体温調節を行いましょう。



## 予防接種について

予防接種は自然に感染すると重症化しやすい病気に対する免疫をつけるために行われます。病気にかかる前に免疫をつけて、感染を防いだり、かかってしまっても軽くてすむようにするものです。「任意接種」は接種してもしなくてもいいのではないかと思われがちですが、重症化しないためにも任意接種も受けておくことが望ましいです。



## 目の日

10月10日は目の日です

### ●目によい栄養 ABC●

- ・ビタミンA→目の粘膜を強くする。  
(にんじん・ほうれんそう・かぼちゃなどの緑黄色野菜)
- ・ビタミンB群→目の神経の働きを助ける。  
(B<sub>1</sub> 豚肉・サバ・玄米・レンコン  
B<sub>2</sub> レバー・納豆・卵・のり)
- ・ビタミンC→目の健康を保つ。  
(柿・小松菜・ブロッコリー・じゃがいも・さつまいも・大根)

### ●涙の役割●

- 涙には様々な役割があり、まばたきによって出てきます。
- ◎目の表面(角膜)の乾燥を防ぎ、傷の治りを早める。
- ◎細菌やアレルギー物質を洗い流す。
- ◎目の表面に酸素や栄養を運ぶ。

## ▼▲副反応について▼▲

ワクチンを打つと発熱や体のだるさなど、体に何らかの反応が出る場合があります。これを副反応といいます。症状のほとんどは2~3日で自然に消えますが、気になる症状については接種をした医師に相談してみましょう。

- BCG…脇の下のリンパの腫れ
- 4種混合…接種部位の発赤、腫れ、しこり
- MR…発熱、発疹、リンパ節の腫れ、まれにアナフィラキシーショック
- おたふくかぜ…発熱、耳の下が腫れる
- インフルエンザ…接種部位が腫れる、微熱や体のだるさ
- ヒブワクチン…接種部位の発赤、腫れ、しこり