



# ほけんだより 10月号



令和3年10月1日  
立石いろは保育園  
看護師 厚地

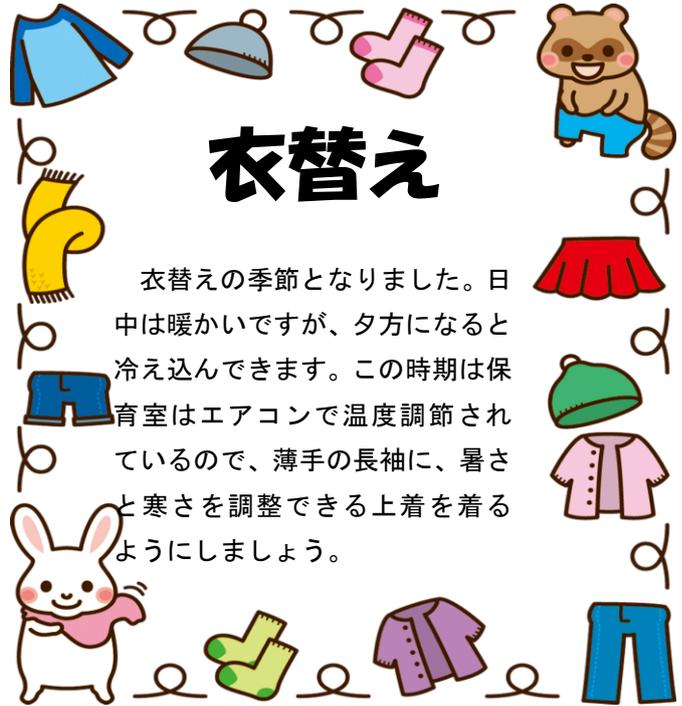
昼間は汗ばむ日もありますが、朝夕はグッと冷え込むようになりました。お布団も洋服も衣替えの季節です。この時期はかぜを引きやすいので、体が冷えてしまわないようにきちんと下着を着て、上着などで体温調節をしましょう。

## 10月10日は 目の愛護デー



子どもの目は毎日発達していて、両目の視力機能は6歳頃にほぼ完成と言われています。その後視力が低下するのは、幼い頃の姿勢や体の動かし方が関係しているそうです。

運動会ごっこが終わった翌週、幼児クラスの園児たちと一緒に「目について」学ぶ時間を予定していますので、楽しみにして下さい。



## 衣替え

衣替えの季節となりました。日中は暖かいです、夕方になると冷え込めます。この時期は保育室はエアコンで温度調節されているので、薄手の長袖に、暑さと寒さを調整できる上着を着るようにしましょう。

## ●○インフルエンザ○●

今年はインフルエンザにかかりやすい!?

病院によって違いはありますが、10月頃からインフルエンザワクチンが打てるようになります。日本ワクチン学会より、「昨年はインフルエンザが流行しなかったため、抗体を獲得した人はほとんどいなかった。そのため、今年はいつものシーズン以上にインフルエンザにかかりやすい人が多いであろう」という見解があります。

インフルエンザワクチンはいつから打つべき!?

流行時期はシーズンによって前後はありますが、11月から流行が始まり12月から1月にかけてピークが訪れます。ワクチンの効果がでるまで2週間程度かかります。厚生労働省より10月接種が推奨されていますが、遅くとも12月中旬までには接種を終えることが望ましいとされています。

コロナワクチンとの間隔は!?

厚生労働省によると、「コロナワクチンの2回目の接種を終えてから2週間以上の間隔を空ける」となっています。

