

10月のほけんだより

令和2年9月30日発行
鈴和福社会
すずの丘保育園

スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋…。秋は過ごしやすい気候なので様々なことにチャレンジできます。そして、食欲の秋！秋には栄養豊富な食べ物が沢山あります。旬のものを色々食べて、免疫力を高め、風邪をひきにくい体づくりに努めていきましょう。

10月は予防接種歴の調査月間です

0～4歳児クラスは健康ノートにある5歳児クラスは出席シールノートの2ページ目にある【予防接種の記録】を確認して下さい。お子さんが新たに受けた予防接種がありましたら実施年月日の追記をお願いします。

MR(麻疹・風疹)ワクチンのⅡ期接種は小学校就学前の1年間です。らいおん組のお子さんは確認をしましょう。

足に合った靴で元気にあそぼう！

靴が足に合っていないと、不自然な足の使いかた、歩きかたのまま足が育つこととなります。成長著しいこの時期こそ、適切な靴選びが重要です。

つま先にゆとりがある

理想は5mm。すぐに成長することを考え、5～9mmのゆとりがあるものを。指が自由に動かせるように、つま先が広がって厚みがあることも大切。

調整ベルトがついている
足を固定し、足と靴を一体化させます。

柔らかく、クッション性のある靴底

足の動きにフィットする柔らかさと、地面からの衝撃を和らげるクッション性が必要。

秋冬のスキンケア3か条

秋冬の乾燥した空気は、デリケートな子どもの肌には大敵。放っておくと、かゆかゆ、かさかさになってしまいます。「こまめに、丁寧に」日常的なケアをしてあげてください。

① たっぷり保湿

保湿剤は、お風呂上がりには必ず塗りましょう。肌に湿り気があるうちに使うと、角質層に水分を閉じ込められるので効果的。

② 清潔を保つ

顔に汚れなどが付いていたらきれいにふいて。お風呂ではごしごしこすらず、せっけんを泡立てて優しく洗います。

③ 刺激を少なくする

直接肌にふれる衣類は綿素材がお勧め。ポリエステルなどの合成繊維は静電気を起こしやすいため、皮膚を刺激してかゆみのもとに。

インフルエンザワクチンは10月26日(月)から接種が可能となります

厚生労働省よりインフルエンザワクチンがより必要とされる方に確実に届くように、原則として接種希望者の『65歳以上の方、60歳から65歳未満の慢性高度心、腎、呼吸器機能不全者等の方』は10月1日よりの接種。それ以外の方は10月26日まで接種を待つように協力を呼びかけられています。今年過去5年間で最大量(6300万人分)のワクチンを供給予定ですが『生後6ヶ月～小学校2年生、妊婦、基礎疾患を有する方、医療従事者』は26日以降の早めの接種を推奨されています。

※接種の開始日は市町村によって異なりますのでご確認下さい。