



# ほけんだより

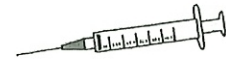


令和6年秋号  
しみず保育園

夏の暑さもおさまり、秋らしくなってきました。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもありますので、手洗い、うがい、バランスの良い食事や衣服の調節などでかぜを予防しましょう。

7月中旬頃から8月初旬にかけて手足口病に28名のお子さんが感染しました。これからインフルエンザ等の流行も心配されますので予防接種を早めに受けましょう。

## インフルエンザ予防接種が始まります



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ります。インフルエンザは例年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。

### 生後6か月から

インフルエンザワクチンは、インフルエンザを完全に予防することはできませんが、肺炎や脳症などの重症化を予防します。ワクチンは生後6か月から接種できます。発病すると重症化しやすい子ども、妊婦、お年寄り、特に接種を受けることがすすめられています。

### 2回接種

日本では、生後6か月～12歳までの子どもは、2回接種が原則です。子どもは、2回接種のほうが抗体の量が増えるからです。インフルエンザワクチンでは、1回目と2回目の接種間隔は、4週間程度あけるのが望ましいとされています。流行の前に2回目の接種が終わられるようにしましょう。



### 家族みんなで!

重症化しやすい乳幼児をインフルエンザから守るためには、家族みんなのワクチン接種に加え、大人たちも手洗いやせきエチケットを徹底すること、流行の時期は、人が多く集まる場所に行かないようにすることなどが大切です。

## こんなにお砂糖入ってますよ

商品名	内容量	角砂糖3.3g	商品名	内容量	角砂糖3.3g
コココーラ	500ml	約17個	C・レモン	500ml	約15個
三ツ矢サイダー	500ml	約17個	トロピカーナ100% オレンジ	250ml	約6個
ポカリスエット	500ml	約9個	野菜生活100 グリーンスムージー	330ml	約8個
アクエリアス	500ml	約7個	なっちゃんオレンジ	280ml	約9個
グリーンダカラ	600ml	約8個	スターバックス エスプレッソ	200ml	約4個

何気なく飲んでいるジュースや甘い飲料には思っている以上に砂糖が含まれています。特に炭酸飲料やスポーツドリンク系は、糖質が多いため子供の飲み過ぎには注意が必要です。



※全国的に手足口病の流行が見られ、当園でも感染したお子さんがおりました。9月下旬には数名のお子さんが感染しております。ご家庭でも視診したり体調に注意をお願いします。

※歯科健診は10月11日(金)、内科健診は10月16日(火)です。お休みしないようにしましょう。