



2023年10月 新中央保育園 No.17

ひと雨ごとに気温が低くなり、季節の移り変わりを肌で感じます。  
こまめな手洗いやうがいで体調管理に留意したいと思います。



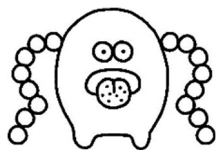
### 10月10日は目の愛護デー

スマホやタブレットの普及で世界的にも近視人口が  
増加しています。

- +
  - +
  - +
  - +
- スマホやタブレットを長時間  
使わないことや近い距離、暗い  
場所で本を読まない習慣を小  
さなうちからつけましょう。  
大人の配慮が重要です！



### 冬に流行しやすい溶連菌感染症 ※登園許可証が必要です



のどに症状が現れることの多い感染症です。  
のどが痛くなり、発熱します。中耳炎を起こすことも。  
治ったように見えてもしつこい菌なので再発や合併症のないよう  
抗生剤を服用します。

### ☆親子で免疫力を上げよう☆

風邪をひきやすい、または口内炎が起きやすいのは免疫力が低いサイン。個人差は大きいので、免疫力を上げる方法を実践しましょう。

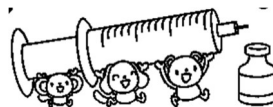
#### <子どもの免疫力>

お母さんからもらった免疫は生後3~6か月くらいで減少し、自分で免疫を獲得しはじめます。いろいろなものをなめて、体の中にウィルスや細菌を入れて免疫力を強化させていきます。乳幼児期に獲得免疫を強化していくことで病気に強い体がつくられていきます。

#### ~免疫力を上げるには~

- ① 腸内環境を整える…免疫細胞の約7割は腸内粘膜にあります  
発酵食品、食物繊維、たんぱく質を意識しましょう
- ② たくさん笑う…大声で笑うほど効果的
- ③ 規則正しい生活…早起き早寝
- ④ 平熱 36.5度以上キープ…免疫力が働きやすい理想的な体温は  
36.5度以上 37度未満  
※体温を上げるために：筋肉量を減らさない  
冷やさない  
三食食べる

保育者も、子どもたちとたくさん笑いあっています。  
家庭でもぜひ免疫力UPに取り組んでくださいね。



### インフルエンザの予防接種

効果が出るまで1か月程度かかるため、流行前の接種がおすすめです。  
生後6か月から接種可能で、小児は2回接種です。合併症を防ぐことができるといわれています。自治体によって接種開始が違いますので、かかりつけ医に確認しましょう。