

ほけんだより11月

令和3年 10月 22日 雲雀丘学園幼稚園

だんだんと日が短くなって、近づく冬を感じますね。朝晩は冷え込むので衣服で調節をして、風邪をひかないように気をつけてくださいね。



インフルエンザワクチンの予防接種のシーズンになりました。昨季はコロナ禍でマスク着用や手洗いなどの対策が徹底され、インフルエンザの患者が激減したため、社会全体の集団免疫が形成されていません。そのため、海外との往来制限が緩和され、ウイルスが持ち込まれれば、今季は大流行の恐れがあることから、日本感染症学会は、冬に備え、インフルエンザワクチンの接種を積極的に接種するように呼びかけています。

接種すれば必ず発症しないわけではありませんが、発症をある程度抑える効果と、発症した場合にも、発熱などの症状を軽くしたり、肺炎や脳炎などの合併症を予防したりする効果があります。特に幼児や高齢者は重症化のリスクが高いので、本人だけでなく、周囲の関わる人々の接種も感染の機会を減らすために、接種の推奨が言われています。ワクチンは、生後6ヶ月から受けることができ、13歳未満の子どもは2回接種が必要です。予防接種を受けてから効果が現れるまでに2週間程度かかり、毎年12月から3月にかけて流行するので、そろそろ予防接種を受けられることをお勧めします。



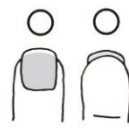
予防接種をしても、油断をせずに手洗いうがい、栄養のある食事、十分な睡眠などの基本的な感染症対策と規則正しい生活習慣を心がけましょう。

正しい切り方は？

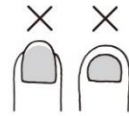
Q さて、私は誰？
私は一日に約0.1ミリ成長します。でもしばらくすると、切られる運命。それなら最初からなくてもいいのって？
いえいえ、私がなくなるとモノがうまくつかめませんよ。

A 私は爪です
私が伸びすぎるとケガのもと。2週間1回くらいの目安で切ってください。

○ 正解の切り方 両角を少し残して切ります。手のひら側から見たとき、指の先から私が大きくはみ出さない長さがベストです。



× NGの切り方 両角を切り落としたり、深爪にすると、炎症や痛みの原因になります。



お風呂上がりの柔らかいときに優しく切ってくださいね



<ひと口30回!よく噛むと体にいいことがたくさん>



むし歯や歯周病を防ぐ



味がよくわかる



消化を助ける



脳を刺激する



食べ過ぎを防ぐ

マスクのサイズあっていませんか？



縮んで小さすぎる



ゴムが伸びて鼻がでている

鼻と口を覆うものを着用し、また布製マスクは1日1回の洗濯により約1ヶ月の利用が可能と言われています。