



# ほけんだより 10月号



令和6年10月  
摂津ポップセன்றいおか保育園

昼間は汗ばむ日もありますが、朝夕は冷え込むようになりました。お布団もお洋服も衣替えの季節です。この時期は衣服の調節も難しく風邪を引きやすいので、体が冷えてしまわないように肌着の着用や上着などで体温調節をしましょう。また、秋には栄養豊富な食べ物がたくさんあります。旬のものを色々食べて風邪を引きにくい体づくりをしましょう。



## 予防接種とお薬について

今後インフルエンザワクチンなど予防接種を受ける機会が増えてくる頃かと思います。予防接種の後は、体のだるさや接種部位の腫れ、痛み、発熱、食欲不振、不機嫌などが起こりやすいです。そのためワクチン接種後は登園を控えて、ご自宅で子どもの様子をみていただくことをお願いしています。

仕事の調整が付きにくい場合や保育を希望される方は、午後から予防接種の予約をしていただき、午前中は保育園登園という事も可能です。お気軽にご相談ください。

またお薬は、朝夕の調整が付かない薬剤の場合、基本的に看護師が対応しております。内服薬や外用薬で長期与薬が、必要な場合は看護師、園長、主任にご相談ください。

## 秋は薄着の服装で

9月も後半になると肌寒く感じる朝が増え、ついつい子どもに厚着をさせたいくなります。しかし、本格的な寒さを迎える前のこの時期に薄着の習慣を付けておけば、かぜを引きにくい体になります。外気を肌で直接感じることで自律神経が整い、病気への抵抗力が高まるからです。“大人より1枚少なめ”を目安に、薄手の衣服を重ねるなどして、じょうずな体温調節を行いましょう。



## ●マイコプラズマ肺炎●

4年周期で大流行があると言われている肺炎で、今年度はコロナ渦以来の流行がみられています。最初のかぜと似た症状が現れ、1～2日遅れて咳が出始め、1ヵ月くらい続くと続くのが特徴です。特に早朝や就寝前に、ひどく咳込む傾向があります。咳が長引き、なかなか改善されない場合は治療薬があるので受診をしましょう。潜伏期間（14日～21日）が長く、感染源の特定は困難ですが、熱やアルコールに弱いので、消毒薬を使用することで予防ができます。咳で感染が広がるため、手洗い・うがいなどもこまめに行いましょう。また、かぜやインフルエンザと同様、免疫力が弱っている時にかかりやすいので、栄養や睡眠をしっかりとり、規則正しい生活を心がけましょう。

