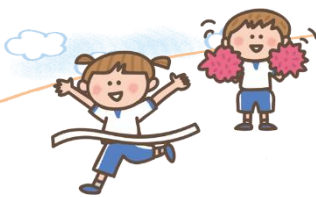


気持ちのよい秋晴れの下、子どもたちはのびのびと身体を動かしています。遊びを通してたくさん身体を動かした分、しっかり食べて、たっぷり眠り、規正しい生活リズムの中で、寒さに向かう体力をつけていきましょう。



もうすぐ運動会 元気に乗り越える3カ条！



朝食を食べよう！

午前中は散歩や運動会の練習など、たくさん身体を動かします。朝食はごはんやパンなど炭水化物・パワーになるものを食べましょう。腹持ちがいいと、集中力もアップ！

生活リズム♪

休みの日も全力で遊びたい！ですが、週明け疲れが残ったままスタートすると、ケガや体調不良の原因に。身体を休める時間をしっかりとしましょう。

子どもは褒められたい！

園での出来事を話したり身体で表現したり伝え方はそれぞれ。子どもの様子に目や耳を傾け、楽しみだね！すごいね！さすが！と褒めてあげましょう。お家の人の応援が、誰よりも嬉しくパワーになりますよ！

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月ごろに流行しますが、今年はすでに流行期にはいり、金沢区も多くいるようです。

費用もかかるので、ご家庭の判断になりますが、ご希望のご家庭は早目に予約をとりましょう。

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回目の接種が終え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。