



ほけんだより

R6 10月
美保里こども園



まだまだ残暑が厳しいですね。朝晩の風に少し涼しさを感じますが日中の活動ではまだ汗をかきます。気温差の大きいこの季節は体調を崩しやすいので気をつけて過ごしましょう。

インフルエンザの 予防接種が始まりました

2回の接種が必要

小さな子どもは免疫がつきにくいので、2回の接種が必要です。効果を十分に上げるためには、1回目の接種と2回目の接種の間は4週間あけるとよいと言われています。

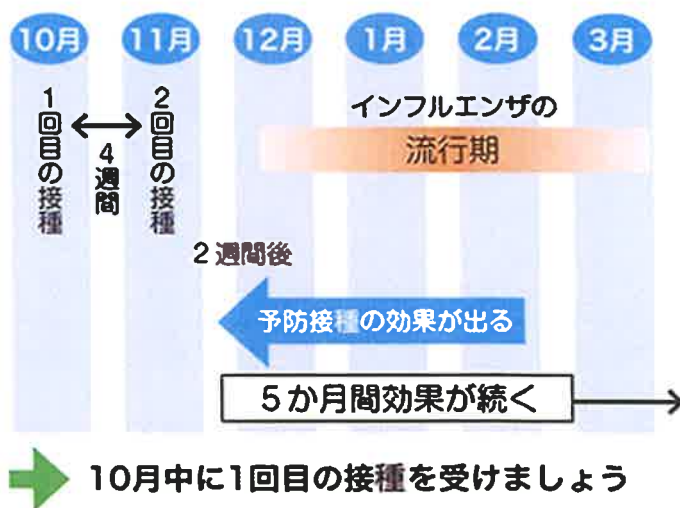
効果が十分に出るのは2回目接種から 約2週間

乳幼児は有効な免疫ができるのに2回目接種から2週間かかります。

効果は約5か月間持続する

インフルエンザの予防接種の効果は、約5か月。10月から接種すれば、流行の始まりからしっかりカバーできます。

10月から予約開始の医療機関があります！
計画はお早めに！



正しいケアで 目を守りましょう

10月10日は「目の愛護デー」。

目は、外の世界とじかに接しているため、傷つきやすい部位です。大切な目を守るため、正しいケアを知っておきましょう。

前髪はスッキリと

前髪が長いと、毛先が目に入って目に傷をつけたり、炎症（結膜炎）を起こしたりするもとに。前髪は短めに切りそろえるか、結んであげましょう。



目やにはそっと、 外側に向かってふく

清潔なタオルを軽くぬらして目やにに当て、そのまま外側にふき取りましょう。汚れが目の中に入るのを防ぎます。乾いた目やには、ふやかしてから取ってあげましょう。



目やにが多いときは 病院へ

目やには自然に出るものですが、

- 目やにの量がいつもより増えた
- 2～3時間で目やにがたまる
- 黄色や緑色の目やにが出ている

などのときは、炎症が起こっている可能性があります。早めに小児科か眼科を受診しましょう。