11月 ほけんだより

社会福祉法人　放光福祉会　ひかりみつる保育園　R3.10.28 発行

寒い日が増え、少しずつ冬の訪れを感じる頃となりましたね。寒暖差から体調を崩したり、咳や鼻水が出ていたりする子が増えてきました。睡眠や食事をしっかりととったり、体をしっかりと動かしたりし風邪などに負けない体を作っていきたいですね。

栄養をとってかぜを吹き飛ばそう

かぜの初期に ネギみそ湯
みじん切りにしたネギと、小さじ1、2杯程度のみそをカップに入れ、熱湯を注いで完成。殺菌効果があります。

吐き気止めには ショウガ汁
おかゆやみそ汁にショウガ汁を数滴たらして。吐き気を抑えるのに効果的です。

体の調子を整える 野菜類
野菜にはかぜを予防するビタミンがいっぱい！　積極的にとりましょう。

ビタミンC
不足するとかぜをひきやすい
キャベツ、ハクサイ、ダイコンなど

ビタミンA カロテン
粘膜を強くする
ホウレンソウ、ニンジン、ニラなど

かぜの予防をしっかりと

かぜのウイルスは冬の寒さと乾燥が大好き。そろそろ流行が気になります。日ごろから予防を心がけて、元気に冬を過ごしましょう！

かぜ予防 6 か条

① うがい、手洗い
② 汗をかいたらすぐ着替え
③ バランスのよい食事
④ 部屋の換気と加湿
⑤ 規則正しい生活リズム
⑥ 人込みを避ける

インフルエンザ予防接種 Q&A

かぜよりも症状が重く、感染力も強いインフルエンザ。0、1、2歳児がかかると、肺炎やインフルエンザ脳症を引き起こすことも。予防接種を受けておくと、万が一かかっても軽い症状で済むので安心です。

Q 去年インフルエンザの予防接種を受けたので、今年は受けなくてよい？
A 原因になるウイルスには、主にA型、B型、C型の3つがあり、年によって流行する型が違います。A型B型がよく流行しますが、毎年予防接種を受けることで、効果が期待できます。

Q 受けるとインフルエンザにかからないの？
A 必ず発病を防げるというものではありませんが、かかっても重症化したり、合併症を起こしたりするリスクを減らすことができます。

Q 予防接種の効果が続く期間は？
A 接種後、効果が現れるまでに約2週間かかり、その後半年くらいは持続します。

Q 接種の方法は？
A 生後6か月から受けられます。大人は1回接種、13歳以下の子どもは2回接種が必要。1回目の接種の後、2～4週間あけて2回目を接種します。ただし卵アレルギーがある子は、医師と相談しましょう。

Q いつごろ受けたほうがよいの？
A 最も患者数が増えるのは1月～2月ですが、流行は12月ごろから始まります。それまでに免疫をつけておきたいので、1回目は10月後半ごろ、2回目は2～4週間後に接種しましょう。