



10月号



お元気ですか？看護師です

こちらは、区ホームページ「就学前のお役立ち情報」でご覧いただけます↓



夕方暗くなるのが早くなり、秋を感じる頃となりました。寒暖の差にまだ体が慣れていないので、子どもも大人もかぜなどをひきやすくなっています。これから迎える寒くて乾燥した季節を元気にのりきるため、引き続き手洗いをし、そして衣服の調節をして、感染予防に注意をしながら過ごしていきましょう。



☆予防接種を受けていますか☆

赤ちゃんは、様々な病気にかかり「免疫」をつけていくことで健康に成長していきます。けれども病気によっては重症化して長期間療養が必要になる場合もあります。それらの病気にかからなくても「免疫」をつけることができるのが「予防接種」です。そのため、予防接種を受けて病気にかかりにくい身体作りをしていくことは大切です。大事な家族の健康を守るため、また他の人にうつさないためにも、予防接種をよく理解して受けましょう。



予防接種の記録は
入園・入学時に
必要となります



☆ご自宅に送られている予防接種票や母子手帳を確認して、未接種の予防接種がある場合はかかりつけの病院にご相談の上、予防接種を進めましょう。



・ ・ 子ども達の衣服の調節 ・ ・



朝肌寒いと暖かい服を着せてしまいがちです。でも、日中は日が高くなり気温も上がってきます。子ども達は、元気いっぱい遊ぶので汗をたくさんかくのです。

その時厚手の服を着ていると、動きにくいし、汗もかきます。そして汗は蒸発するとき体を冷やします。これでは、せっかく「かぜ」をひかないように着せていた服が、逆効果にもなりかねません。

そこで考えたいのが、衣服の調節です。汗を吸い取る下着・元気に動ける薄手の服・そして暖かい上着それらを上手に着替えながら元気に過していきたいですね。けれども体調が思わしくないときは、その時々状態に応じた衣服の調節が、とても大切です。