

保健だより

2016年3月1日（火）発行

春の足音が聞こえてきそうな今日このごろです。インフルエンザの流行はピークを過ぎつつあるようですが、まだまだ油断はできません。ひき続き手洗い、うがいといった基本的な予防を心掛け、節目のシーズンを安心して過ごせるようにしましょう。

〒252-0326 相模原市
南区新戸5195-4
サンガこども園
電話046-255-0148



予防接種は忘れずに！

3月1日～3月7日は「子ども予防接種週間」です。日本医師会、日本小児科医会、厚生労働省が主催し、2003年度から毎年実施されています。これは皆さんに予防接種について知って頂き、予防接種で防ぐことができる病気（まとめてVPDといいます）から子どもたちを守るための取り組みです。

予防接種は、感染症（人から人へうつる病気）の原因となるウイルスや細菌からワクチンを作り、それを注射などで接種します。人はウイルスや細菌におかされると、体の中に免疫（抵抗力）ができます。そして、そのウイルスや細菌に感染した記憶が体に残り、多くの場合、一生その病気にかからないですむか、かかったとしても軽い症状ですむようになります。子どもは抵抗力が弱く、感染症にかかると苦しい思いをします。又、時には命にかかわることになったり、重症で後遺症が残ったりもします。そんな感染症から子どもたちを守るためにつくられたのが予防接種です。さらに予防接種は自分の身を守るだけではなく、大流行を防いで抵抗力の弱い赤ちゃんやお年寄り、妊婦さん、病気でワクチンを受けられない人など、周りの人を守ることができるのです。予防接種には色々な種類があり、回数も多く、お忙しい親御さんには大きなご負担になりますが、お子さんのためを考えて受けさせておきましょう。



鼻水・鼻づまりはちゃんと治療しましょう。

お子さんの鼻水は日常的によく見られる症状です。鼻水は風邪等の時は通常サラサラです。これが黄色や緑色、うみのような粘りがある鼻水になったら鼻の奥まで菌が感染しているかもしれません。又、耐性菌の存在やアレルギー体質の増加によりなおりにくい例が増えているそうです。2歳以下の子どもでは、鼻水が2週間以上続くと中耳炎を合併する可能性があると言われていています。鼻水が長引く場合、その症状を起こすもとの病気を治療することが先決ですが、鼻腔にうみ等が残ると慢性化して副鼻腔炎（ちくのう症）の治療が必要になる場合があります。小児科と耳鼻科をセットで受診するようにしましょう。

又、鼻づまりをやわらげる方法として市販の鼻水吸引機を使うと良いでしょう。その場合は、強く吸い取り過ぎないように（耳がジーンとなります）ゆっくりやってあげましょう。お風呂上がりか、もしくは蒸しタオルを鼻や口に軽く当て、鼻の粘膜を湿らしてからしましょう。



1年を振り返ってみましょう。

子ども達は毎日成長、発達しています。そのペースは子ども一人一人違ってきます。他のお子さんとは比べるのではなく、毎日の生活の中でお子さんの変化を確認し、見守ることが大切です。

この1年間、健康に過ごすことはできたでしょうか。

