

保健だより

2016年10月1日(土)発行

秋のお彼岸が過ぎました。朝晩はひんやり寒く感じたり、昼間は汗をかくほど暑かったり、気温差があるこの時期は体調をくずしやすいです。服装に気をつけて季節の変わり目を元気に乗り越えましょう。

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



B型肝炎予防接種が定期予防接種(無料)になりました。

10月1日からB型肝炎予防接種が予防接種法に定める定期予防接種(無料)になりました。対象者は平成28年4月1日以降に生まれたお子さんで1歳未満。接種回数は3回、1回目を接種後27日以上の間隔で2回目を接種、3回目は1回目の接種から139日以上の間隔で接種します。標準的な接種時期は、生後2ヶ月から9ヶ月未満です。詳しくはかかりつけの医師と相談のうえ接種しましょう。別紙「B型肝炎、どのような病気？」を参考に。

10月10日は「目の愛護デー」です。

乳幼児は自分の目の見え方が正常なのかどうか判断できません。親やまわりの人にも気づかれずに放置されがちです。



～ 視力検査を受けましょう! ～

ほとんどのお子さんは3歳を過ぎるころには視力検査ができるようになります。弱視などは早期発見し、早期に治療をすることで良好な結果が得られる場合が多いのです。3歳を過ぎましたら眼科医師による視力検査を受けることをおすすめします。

インフルエンザの予防接種を受けましょう!

インフルエンザの予防には今のところワクチン接種以外に有効な手段はありません。効果は、接種後1週間くらいからですが、3～4週間で最高に達し、3～5ヶ月間効果が期待されると言われます。早めに接種することをおすすめします。



尚、ワクチンの効果は約80%と言われ、接種してもインフルエンザにかかることがあります。重症化を防ぐ効果は期待されます。

子どもの肥満の原因と対策

幼児期から朝食をとらない子どもが増えています。この子達は小学校低学年までは、摂取エネルギー不足により体重が少なくなりますが、小学校高学年になると逆に肥満児になりやすいといわれています。朝食をとらないのは、就寝時間が遅く、夜食の習慣がある場合が多いことがわかっています。さらにテレビ視聴時間が長い子どもも多く、運動不足となり肥満になりやすくなります。

つまり、幼児期に朝食をとらないという習慣は、実は肥満につながる生活習慣と深い関係があり、成人後の肥満や生活習慣病の予防には幼児期からの対策が重要なのです。



～肥満にならないようにするためには～

① 特に野菜を多くしたバランスのとれた食生活

1日3回、規則正しく、適量を良くかんで食べる。1人での食事は偏食や食べすぎになります。できるだけ家族一緒に楽しく食事をしましょう。

② 適度な運動

今の子ども達はゲーム機など運動不足になる遊びが多くあります。頭越しに「やめなさい」としかるのではなく、体を使う遊びに親も一緒に関わるのが大事です。

