

保健だより

2017年3月1日（水）発行

「暑さ寒さも彼岸まで」と言われます。3月は日ごと気温が高くなり、体調をくずしやすいです。そのような時期だからこそ家族みんなが健康でありたいものです。年度末で何かとあわただしいですが、健康に気をつけて元気に過ごしましょう。

〒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V P D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。



風邪をひいた時の過ごし方

子どもは風邪をひきやすいものですが、それによって徐々に免疫力をつけていきます。予防には気を配りながらも、風邪が子どもの体を丈夫にしていくものだという発想の転換をして、ひいてしまった時に適切なケアをしましょう。

心がけたいケア

- ・【保温と加湿】・・極端な暖房や厚着は汗をかき、その後冷えます。子どもが快適だと思う温度設定、着せ具合を心がけましょう。又、ノドや鼻を刺激しないように適度な湿度を保つようにしましょう。ぬれたタオルを部屋にかけたり、加湿器を利用しましょう。
- ・【安静】・・外出はせず、家で過ごすようにしましょう。強制的に寝かしつける必要はありません。調子が悪ければ寝ています。又、元気が出てくると起きだします。心配し過ぎることなく、子どもの体調に合わせて無理なく過ごせるようにすることです。
- ・【栄養】・・食欲がないからと言って、何もあたえないと脱水症になります。水分補給（スポーツ飲料など）は忘れずにしましょう。野菜スープなど消化の良いものから始めましょう。

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です。他のお子さんと比べるのではなく、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。

