



10月 ほけんだより



令和6年10月2日
社会福祉法人三心会
山田町第一保育所

夏の暑さも和らぎ、秋らしくなってきました。これからの季節は、空気が乾燥しウイルスに感染しやすくなります。しっかり手洗い・うがいを行い、体調を崩さないように衣服の調整や、旬の栄養豊富な食べ物を食べて免疫力を高め、病気に負けない体を作っていきましょう。

目の愛護デー

10月10日は目の愛護デー。「10」を横にするとまゆ毛と目に見えることから制定されました。愛護デーを機会に、日頃から目をいたわる習慣をつけましょう。具体的には、スマホやタブレットを

長時間使わないことや、近い距離、暗い場所で本を読まないこと。また、外で遊ぶ

ことも目にとって大切です。



10月15日は世界手洗いの日



・5歳の誕生日を迎える前に亡くなる子供は、世界で年間660万人。約5秒に1人の子供の命が失われています。そのうち、不衛生な水や環境、不十分な衛生習慣などから肺炎や下痢にかかりなくなる子供は、約170万人に上ります。

・もしも石けんを使って正しく手を洗うことができれば…年間100万人の子供の命が守れると言われており、正しい手洗いを広めるためユニセフにより定められました。

・自分の体を病気から守る最も簡単な方法の1つが、石けんを使った手洗いだと言われています。これからの時期はインフルエンザが流行ってきます。この機会に普段の手洗いを見直しましょう。

<必ず洗ってほしいポイントは6つ>

- ・指の間 ・手のひら ・手の甲
- ・つめ ・親指のまわり ・手首



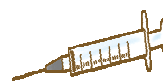
インフルエンザの予防接種を受けましょう！！

例年、12月～3月がインフルエンザの流行期です。10月からインフルエンザの予防接種が始まります。予防接種の特性を知って、早めに接種を受けましょう！

★子どもは免疫がつきにくいので、2回の接種が必要です。効果を十分に上げるためには、1回目の接種と2回目の接種の間を4週間あけると良いと言われています。

★2回目接種して約2週間後から効果が十分に出来ます。

★インフルエンザの予防接種の効果は、約5か月間。10月から接種すれば、流行の始まりからしっかりカバーできます。



10月中に1回目の接種を受けましょう！

かぜの予防をしっかりと

かぜのウイルスは寒さと乾燥が大好き。これからの時期は様々な感染症が流行してきます。日頃から予防を心がけて、元気にすごしましょう。

<<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



◇歯磨き指導は10月16日(水)にあります。

◇今月の保健集会は『目の役割』についてです。目の大切さを学びます。