



# みなみだより 10月号

R7.9.29 坂上

ようやく秋らしく過ごしやすい気候になってきましたね。1日の気温差がある時期でもあるので、体調を崩さないようにして下さい。

今月15日は**ふれすぽ胎内**で**10:00**から「**親子ふれあいハロウィンコンサート**」があります！良かったらお越し下さい！

## <10月の予定>

| 月  | 火  | 水                | 木                                               | 金                      |
|----|----|------------------|-------------------------------------------------|------------------------|
|    |    | 1                | 2                                               | 3 <b>行事のため<br/>お休み</b> |
| 6  | 7  | 8                | 9 発育測定                                          | 10                     |
| 13 | 14 | 15<br><b>お休み</b> | 16<br>10月生まれの<br>お友だち<br>誕生カードを<br>作りましょう       | 17                     |
| 20 | 21 | 22               | 23<br>ふれあい遊び<br><b>10:30~</b>                   | 24                     |
| 27 | 28 | 29               | 30<br>乳児園で<br>遊びましょう<br><b>10:00~<br/>11:00</b> | 31                     |



## インフルエンザ 予防接種 Q&A

かぜよりも症状が重く、感染力も強いインフルエンザ。0、1、2歳児がかかると、肺炎やインフルエンザ脳症を引き起こすことも。予防接種を受けておくと、万が一かかっても軽い症状で済むので安心です。

**Q 去年インフルエンザの予防接種を受けたので、今年は受けなくてよい？**

**A** 原因になるウイルスには、主にA型、B型、C型の3つがあり、年によって流行する型が違います。A型B型がよく流行しますが、毎年予防接種を受けることで、効果が期待できます。

**Q 受けるとインフルエンザにかからないの？**

**A** 必ず発病を防げるというものではありませんが、かかっても重症化したり、合併症を起こしたりするリスクを減らすことができます。

**Q 予防接種の効果が続く期間は？**

**A** 接種後、効果が現れるまでに約2週間かかり、その後半年くらいは持続します。

**Q 接種の方法は？**

**A** 生後6か月から受けられます。大人は1回接種、13歳以下の子どもは2回接種が必要。1回目の接種の後、2～4週間あけて2回目を接種します。ただし卵アレルギーがある子は、医師と相談しましょう。

**Q いつごろ受けたほうがよいの？**

**A** 最も患者数が増えるのは1月～2月ですが、流行は12月ごろから始まります。それまでに免疫をつけておきたいので、1回目は10月後半ごろ、2回目は2～4週間後に接種しましょう。

## 子どもの皮膚のはなし

みずみずしく見える0、1、2歳児の肌ですが、実は大人よりも表面を覆っている表皮がずっと薄いので、乾燥しやすいのです。また、皮脂の分泌量も少ないため、バリア機能も低く、汚れや汗などの刺激ですぐに荒れたり、かぶれたりすることも。季節の変わり目は乾燥しやすいので、肌に合った保湿クリームなどをこまめに塗って、水分や脂分を補いましょう。



## 気管支ぜんそくについて

ハウスダスト、ダニ、ペットの毛などのアレルギー反応によって起こる気管支ぜんそく。呼吸が苦しくなり、たんが絡んだせきが出ます。



発作は軽度のものから呼吸困難を起こす重症のものまで多様。幼児期に発症することが多く、発作を繰り返すうちに気道が過敏になり、少しの刺激で発作が起きやすくなります。季節の変わり目は、体調を崩しやすくなるので注意してあげたいですね。

### せきの対応

- 前かがみに座らせる
- 少しずつ水分を補給する
- 室内を清潔に保つ（ダニやハウスダストが原因の場合）

⚠ 呼吸困難を起こしたらすぐに病院へ

