



ほけんだより

2021年5月
沼袋西保育園 看護師:

新年度からひと月、子どもたちも新しい環境に慣れてきたころですね。爽やかな春の陽気の日があれば、日差しの強い夏を感じる気温の日もありますね。楽しい連休後の疲れに、のんびりモードから日常モードへの切り替えも重なり、体調をくずしやすい時期です。

元気な毎日過ごすためにも、生活リズムを整えて体調管理に十分に気を配っていきましょう。

●ワクチンで予防できる病気は予防接種でふせぎましょう！

乳幼児期には免疫が未発達なため、さまざまな感染症にかかりますが、子どもがかかりやすい感染症は風邪のように軽いものだけではありません。中には確実な治療法がなくて深刻な合併症（肺炎や脳症等）や後遺症（難聴等）、命をおとす危険がある病気もあります。かからないように予防することが大切です。

★ワクチンの大切な3つの目的★

- ①自分がかからないために
- ②もしかかって症状が軽くてすむために
- ③まわりの人にうつさないために

★麻しん・風しん混合ワクチンを受けましょう★

- 1期：1歳になったとき
- 2期：小学校就学前の1年間



ワクチンを接種できる人たちが、きちんとワクチンを受けることにより、地域社会で感染症の流行を防ぐことができます（集団免疫効果）。そして、免疫力の弱い人たち（ワクチンを受ける年齢になっていない赤ちゃん、おなかに赤ちゃんのいる妊婦さん、高齢者、等）も感染症から守られます。

●爪はきれいかな？

爪が伸びてくると爪の中に汚れが入り、ばい菌が繁殖しやすくなります。また自分の肌や友だちの肌を引っかいてしまったり、欠けたりしてけがの原因にもなります。ご家庭では、お休みの日などに定期的に爪を切ってくださいようお願いします。



★子どもの爪のケア★

子どもの爪は薄く柔らかいため、ちょっとした刺激で爪の層が剥がれて2枚爪となったり、欠けたり割れたりしてしまいます。爪も乾燥しますので、お風呂できれいに洗った後は、指先までしっかり保湿をしましょう。保湿ケアをすることで、新しく生えてくる爪もより健康で丈夫な爪になってくれます。

<5月のほけん行事>

- 7日(金) 身体計測：3・4・5歳児クラス
- 10日(月) 身体計測：0・1・2歳児クラス
- 12日(水) 9：30～ 歯科健診：全クラス ※登園時間のご協力をお願い致します。
- 13日(木) 0歳児健診
- 27日(木) 0歳児健診