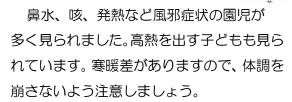
# 5月のほけんだより





晴れ渡った空に、新緑の青葉。すがすがしさを感じる季節になりました。連休の後は心 身ともにちょっと不安定になることもあるかもしれません。ご家庭と連携をとりながら、 お子さんのようすに気を配っていきたいと思います。

# 4月の健康のようす



# 生活リズムを整えましょう

新年度がスタートして1ヶ月、そろそろ疲れが 出るころです。元気に過ごすためにも、規則正し い生活リズムを心がけましょう。

<早寝早起きを心がけましょう> 夜は9時頃までには就寝し、朝は 7 時頃には起きれるようにがんばり



### <朝ごはんを食べましょう>

朝食を食べる事で、体が目覚め その日の体のリズムが始まります。 よく噛んで、しっかり食べましょう。

#### <朝、家で排便をしてきましょう>

朝ごはんを食べると、腸の動きが 活発になり、便が出やすくなります。 朝、外出前にトイレタイムが取れる ようにしましょう。

暖かくなってきました。活動すると汗をかき ます。冬物から春物への衣替えをお願いしま す。(薄手の長袖、Tシャツ、半袖 肌着など)

#### 園医健診のお知らせ

5月23日(木) 15:30~ 定期健診(全園児)があります!



# 予防接種受けていますか?

マククチン ちゅう ちゅう ちゅう ちゅう くVaccine Preventable Diseases> ワクチンで予防できる病気を VPD と呼び ます。子どもたちが罹りやすい VPD には次 のようなものがあります。

- B 型肝炎
- ロタウイルス
- ・ヒブ感染症
- 肺炎球菌感染症
- ・ジフテリア
- 破傷風
- ・百日せき
- ・ポリオ
- 結核
- 麻疹

- 風疹
- ・おたふくかぜ
- 水痘
- 日本脳炎

・インフルエンザ

…など

予防接種でおなじみの病気ですね。これら の VPD がみな子どもたちの命に関わる重大 な病気といわれても、ピンとこないかもしれ ません。でも、現実に今も日本では多くの子 どもが、これらの VPD に感染して後遺症に 苦しんだり死亡したりしているのです。

#### く任意接種と定期接種>

大きな違いは法律上の区分であり個人の費 用負担の有無です。任意接種は決して受ける必 要がないワクチンという意味ではありません。 ワクチンで予防できる病気は、任意接種でもワ クチンで予防することが重要です。

## <子どもの命を守るために>

日本では、欧米にくらべ、多くの子ども達が VPD に罹り健康を損ねたり、命を落としたり しています。失った命や健康は戻ってきませる れ。接種できるワクチンはぜひ受けておきまし ょう。

## <予防接種を受ける際の注意>

予防接種はワクチンを体内に入れ病気に対。 する免疫を作るので、弱いながらも病原体が体

の中に入ることになります。 園で普段通り過ごすと、熱 が出たり体調が悪くなるこ とも考えられますので、接 種後は基本的に保護者のも とで過ごして下さい。

