



# 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きたいと思います。

## 4月の健康のようす



鼻水、咳、発熱など風邪症状の園児が多く見られました。高熱を出す子どもも見られています。寒暖差がありますので、体調を崩さないよう注意しましょう。

## 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ましょう。



### <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?

ワクチン 防げる 病気  
<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
  - ヒブ感染症
  - ジフテリア
  - 百日せき
  - 結核
  - 風疹
  - 水痘
  - インフルエンザ
  - ロタウイルス
  - 肺炎球菌感染症
  - 破傷風
  - ポリオ
  - 麻疹
  - おたふくかぜ
  - 日本脳炎
- …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、現実にも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。

### <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ん。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のとで過ごして下さい。

