

# ほけんだより 10月号

令和2年10月吉日  
もりのなかま保育園  
病児・病後児保育室  
☎：098-935-5327

夏の暑さもおさまり、秋らしくなってきました。季節の変わり目で、体調を崩しやすい時期でもあります。手洗い・うがいや衣服の調節などをして、風邪を予防しましょう。  
そろそろインフルエンザの予防接種が始まる時期です。流行に備え予防接種を検討しましょう。

## インフルエンザとかぜは何が違うの？

かぜは、喉の痛み、鼻水、くしゃみ、咳などの症状が中心で、全身症状はあまり見られません。  
インフルエンザは、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など、全身の症状が突然現れます。また、かぜと同様に、喉の痛み、鼻水、咳などの症状も見られます。突然の高熱が出たら病院で診てもらいましょう。

### インフルエンザかも！？

- ・急に症状が進む
- ・38℃以上の高熱
- ・寒気が強い
- ・激しい頭痛や筋肉痛
- ・咳や鼻水が出る



## 予防接種について



発症を抑え、肺炎や脳炎などの合併症を防ぐ重症化防止効果があります。ワクチンは効果を発揮するまでに約2週間かかり、半年程度効果が期待できます。急性の病気にかかっている場合や、発熱している子は予防接種を避けたほうがよいでしょう。

## 目の日

10月10日は目の日です。目によいとされている食べ物を紹介します。

### ●目によい栄養ABC●

- ビタミンA→目の粘膜を強くする  
(にんじん・ほうれんそう・かぼちゃなどの緑黄色野菜)  
ビタミンB群→目の神経の働きを助ける  
(豚肉・サバ・玄米・レンコン・レバー・納豆・卵・のり)  
ビタミンC→目の健康を保つ  
(柿・小松菜・ブロッコリー・いも類・大根)



### 涙の役割

- 涙には、様々な役割があり、瞬きによって出てきます。  
◎目の表面(角膜)の乾燥を防ぎ、傷の治りを早める  
◎細菌やアレルギー物質を洗い流す  
◎目の表面に酸素や栄養を運ぶ



## 病児室より

もりのなかま園児は、**無料でご利用いただけます。**

給食(1食300円)の対応も可能。

(前日16時まで必要予約)

※離乳食・アレルギー食除く。

病児室をご利用されるには、

**事前の登録**が必要です。

**お電話にてお問い合わせください。**

☎098-935-5327