

保健だより

2013年3月1日（金）発行

予防接種は忘れずに受けましょう！

3月1日～3月7日は「子ども予防接種週間」です。

予防接種は、感染症(人から人へうつる病気)の原因となるウイルスや細菌からワクチンを作り、それを注射などで接種します。人はウイルスや細菌におかされると、体の中に免疫(抵抗力)ができます。そして、そのウイルスや細菌に感染した記憶が体に残り、多くの場合、一生その病気にかからないですむか、かかったとしても軽い症状ですむようになります。

子どもは抵抗力が弱く、感染症にかかると苦しい思いをします。又、時には命にかかわることになったり、重症で後遺症が残ったりもします。そんな感染症から子どもたちを守るためにつくられたのが予防接種です。さらに予防接種は自分の身を守るだけではなく、大流行を防いで抵抗力の弱い赤ちゃんやお年寄り、妊婦さん、病気でワクチンを受けられない人など、周りの人を守ることができるのです。

予防接種には色々な種類があり、回数も多く、お忙しい親御さんには大きなご負担になりますが、お子さんのためを考えて受けておきましょう。

子どもの花粉症対策

子どもの花粉症が増えています。遺伝、大気汚染、食生活、生活習慣などが原因として考えられています。原因はどうか、中耳炎などの原因にもなりますので適切な対策をとりましょう。

マスクやメガネは花粉症対策に大変効果がありますが、子どもは嫌がることが多いです。「花粉情報」をしっかりチェックして、できるだけ花粉の飛びやすい晴れた日、風の強い日などの外出をさけるようにしましょう。

(花粉情報は環境省で飛散状況をリアルタイムで発表しています。)

外出時は帽子をかぶり、花粉のつきにくいツルツルした素材の上着を着せ、家に入る前には花粉を払い落とし、手洗いやうがいをしましょう。

花粉症になってしまったら、症状が悪化する前に、早めに耳鼻科を受診することが重要です。

1年を振り返ってみましょう。

子ども達は毎日成長、発達しています。その過程は子ども一人一人で違っています。他のお子さんとは比べるのではなく、毎日の生活の中でお子さんの変化を確認し、見守ることが大切です。

この1年間、健康に過ごすことはできたでしょうか。

〒252-0326 相模原市
南区新戸5195-4
サンガこども園
電話046-255-0148



携帯サイトQRコード

環境省花粉観測システム

(はなこさん)

<http://kafun.taiki.go.jp/>

