



令和7年 10月 20日

江東めぐみ幼稚園

めぐみほけんだより 10月号

現代は、テレビやゲーム、スマートフォンなど、子どもたちが体を動かさずに遊ぶ時間が長くなりがちです。秋は外遊びが楽しめるいい季節です。秋晴れのお休みの日には、外遊びでたくさん体を動かしましょう。

熱があるときのホームケア



Point① 手足を触って、ふとんを調節

熱があるのに手足が冷たいときは、熱がまだ上がりきっていないサイン。寒気を感じやすいので、ふとんをしっかりとかけて温めます。逆に、手足がポカポカしているときは、ふとんを減らして汗をかかせないようにしましょう。

Point② 汗を取り除く

汗をかくと体から水分が出ていくため脱水の原因にもなります。汗をかいてきたら薄着にしましょう。お風呂は無理せず、温かいタオルで拭いてあげましょう。お風呂に入れるなら、湯冷めしないよう部屋を温めておき、ぬるめのシャワーでさっと洗いましょう。



Point③ おでこは冷やさなくてもOK

熱があるときにおでこを冷やすと気持ちがいいものですが、熱を下げる効果はそれほどありません。熱を下げるには、首の横、わきの下、足の付け根など、太い血管の走っているところを冷やしてあげるのの効果的です。

インフルエンザの流行シーズンに入りました

東京都は 10 月 2 日、昨年よりも 1 カ月以上早くインフルエンザの流行シーズンに入ったと発表しました。10 月から、各医療機関でインフルエンザワクチンの予防接種が始まります。

① 2回の接種が必要

小さな子どもは免疫がつきにくいので、**2回の接種**が必要です。
効果を十分に上げるには、1 回目と2回目の間を**4週間あける**と良いと言われています。

② 効果が十分出るのは、2回目接種から約2週間

有効な免疫ができるまでには、2回目接種から**2週間**ほどかかります。

③ 効果は約5ヶ月間持続する

10 月から接種すれば、流行の始まりからしっかりカバーできます

インフルエンザワクチンの最大の目的は重症化を防ぐことです。感染を完全に防げるわけではありませんが、発症のリスクを下げる効果があります。

また、かかってしまっても高熱が長く続くのを防ぎ、肺炎や脳症などの重い合併症を避けることができるという点があります。