



保健だより

キッズアカデミー保育園

27年度・11月号

澄みきった青空に赤や黄に色づいた木の葉が美しく光る秋。
日中は暖かい日ざしも朝夕はぐっと冷え込んでくる季節です。でも寒いからといってすぐに着込むのではなく、衣服の調節をしながら丈夫なからだづくりをしましょう。

インフルエンザ予防接種のシーズンです

- いちばんの予防方法はワクチンです。
- 子どもの場合は1シーズン2回接種、11月～12月の間に1回1～4週間の間隔をあけて2回接種します。
- 2週間以上たたないと効果が現れないので接種するなら12月の流行期に入る前に済ませるようにしましょう。
- アレルギーのある子どもの場合受けられないこともあります。医師と相談してください。

●健康な体作りがかぜの予防に●

気温が下がり、空気が乾燥してくると、気をつけたいかぜ。
うがいと手洗いが、かぜ予防の基本です。習慣づけるようにしましょう。また、規則正しい生活で、ウイルスを寄せつけない強い体を作ることも、大きなかぜ予防になります。

