

こんにちは。すっかりだんだん秋めいてきましたね。芸術、食欲、読書、スポーツ etc. 色々ありますが、皆様はどんな秋を過ごされますか？僕は(このほけんだよりが発行された時点では事後になります…)今年も奥入瀬渓流をカメラ片手に歩こうと思っています。去年は結構若い女性もデジイチ片手に歩いていたのでびっくりしました。マイナスイオンというものが本当にあるかどうかはわかりませんが、川のせせらぎや鳥のさえずりを聴きながら歩くのは楽しいし癒されます♪皆さんも…奥入瀬でなくてもいいので、自然に触れ、実際の虫や草を見せながら色々なことを子供に教えてあげてほしいな…と、思います。お子さんは本やテレビで見るよりも沢山のことを吸収してくれると思いますよ♪

## ～水ぼうそうの予防接種が定期に～

ニュースなどでもご存知の方も多いと思いますが…。水痘のワクチンが今月から定期接種に変更されます♪それに伴い、今年度だけ経過措置として生後 36 月(3歳)に至った日の翌日から 60 月に至るまで(5歳誕生日前日)のお子さんも接種を受けることができます



(通常は生後 12 月(1歳)から 36 月に至るまでが対象です)。但し、この経過措置の 3～5歳は①今まで水痘の既往がない②生後 12 月以降に水痘の予防接種を実施していない…の 2 点が条件となります。方法は皮下注射で 1 回の施行です。対象となる方は期間中に主治医と相談してみてください。



上記した様に基本は 1～3歳(の誕生日前日)の方が対象となります。通常の対象年齢内でも水痘の既往歴があると定期接種の対象外になりますのでご注意ください。2度皮下注射をしますが、対象年齢内で、現在までに水痘の予防接種を 1 度行った方は 1 回のみ定期の対応となります。2回お済の方は追加して定期で接種することはできません。例外として水痘の予防接種 1 回目と 2 回目の間隔が 3 か月未満だった場合、1 回の予防接種であるとカウントされ、1 度定期で行う事ができます。詳しくはかかりつけのお医者さんに確認してみましょう☆



## ☆10月10日は目の愛護DAY☆

お子さんにスマホばかり見せていませんか？小さな画面内の動くものを追う…と、いう行動はかなり目には負担になります。子供の視力は今伸び盛り！スマホやテレビを全否定はしませんが、自制できない子供に変わって、大人がきちんと 10 分や 30 分と、時間を決めましょう。これを機に、お子さんの目について考えてみましょう☆



## 目のリラックスで心もリラックス！！

目の筋肉をリラックスさせる方法として、よく言われているのが蒸しタオル。濡らしたタオルをレンジで温め、閉じた目の上に置くと筋肉がほぐれ、スッキリします。しかし、実はこれよりも簡単な方法があることをご存知ですか？それは…自分の手を使って温める方法です。目を閉じ、リラックスした姿勢で両手を両瞼の上にそっとかぶせてみましょう☆じんわりと温かくなってくる筈です。1分ほどやるだけで、目を開けた時にスッキリしますよ♪手が冷たい場合は両手をこすり合わせるなどして温めてから行いましょう♪タオルも水も、レンジもいらないお手軽な方法なので、是非お試しあれ☆



### 内科健診のお知らせ

10月24日(金)内科健診  
があります。  
あかちゃんの家…12:30 過ぎ～  
本園…13:00 前後～

法律で決められた健診ですので、当日は出席のご協力を宜しくお願いいたします。ご家庭で過ごされる予定だった方は左記の時間をめどに一度登園していただきますようお願いいたします☆



来月はいよいよ成道会ですね。きっとお子さんよりも保護者の皆様の方がドキドキしているのではないのでしょうか。大きなステージで歌ったり踊ったりすることはそうそうないことです。いい思い出になると良いですよ。成道会が来るということは、年末もどんどん迫ってきています(^\_^) 年末年始の病院が閉まっている時に体調を崩さないように、インフルエンザなどの予防接種は計画的に行っていきましょうね。現在全国的RSウイルス感染症発生の報告数が増加しており、他にも咽頭結膜熱、A群溶血性レンサ球菌咽頭炎、感染性胃腸炎、水痘、手足口病の定点当たり報告数も増加傾向にあります。咳や発熱があったら“ただの風邪”と、片づけず、念のために一度受診をしてみましょうね♪

