



2025年10月
ひよこの家保育園

夏の暑さも和らぎ、秋らしくなってきました。季節の変わり目で朝夕冷え込む日もあると思います。これからの季節は、空気が乾燥し、ウイルスに感染しやすくなります。手洗いうがいを励行し、体調を崩さないように衣服の調整や旬の栄養豊富な食べ物を食べて免疫力を高め、病気に負けない身体を作っていきましょう！！

テレビなどの動画を長時間見せていませんか

成長するにつれてスマホやタブレット、テレビなどの視聴時間が長くなりがちです。しかし、無制限にそれらとつきあうことが、子どもの発達に悪影響を与えることがわかってきました。特に「乳幼児」がテレビなどを長時間視聴することが、**言語の発達や社会性の遅れにつながる**ことを日本小児科学会が報告し、どうつきあうか、6つのアドバイスを出しています。

1、2歳以下の子どもには、長時間見せない！

内容・見方に限らず、長時間視聴は言語発達が遅れる危険性

2、つけっぱなしはNG！見たら消す！

3、乳幼児に一人で見せない！

大人がいっしょに歌ったり、子どもの問いかけに応えたりすることが大切

4、授乳中、食事中は消す！

5、乳幼児にも、つきあい方を教える

見終わったら消すこと。連続して見続けられないこと

6、子ども部屋に置かない



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！？

- ・進行が速い
- ・38℃以上の高熱
- ・寒気が強い
- ・激しい頭痛や筋肉痛
- ・咳がたくさん出る



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。

