



3月のほけんだより



2022/03/01

発行

毎年この時期には園庭の桜が芽吹いているのですが、例年より寒い為かまだ芽を出してくれません。卒園式に合わせて咲こうとしているのかもしれませんがね。

新型コロナウイルスの感染はいよいよ三鷹市の子どもたちにも広がってきています。健康観察をしていきましょう。

『予防接種について』

☆麻疹・風疹ワクチン接種 (MR)



就学前麻疹・風疹ワクチンは公費で受けられる期間は 3/31 までです。

1歳のお子さんは2歳の誕生日の前日までです。忘れずに受けるようにして下さい。

☆水痘ワクチン

1歳の誕生日から3歳誕生日前日までに2回接種

☆日本脳炎

2021年度、日本脳炎ワクチンの供給量が減少した為、一部2022年度に延期されています。忘れずに接種して下さい。

《5～11歳の新型コロナワクチンについて》

① 国内で5～11歳で承認されているワクチンはファイザー社製のみです。海外では同ワクチンの発症予防効果が90%以上と報告されているが、新しい変異ウイルスへの有効性を示すデータは得られていない。

② 5～11歳の小児では16～25歳の人と比べて接種後の副反応症状の出現頻度は低かったと報告されている。

(ワクチン接種の考え方)

① 子どもを守るためには周囲の成人へのワクチン接種が重要

② 基礎疾患のある子どもへの接種により重症化を防ぐことが期待されるため、主治医と保護者で事前に相談が望ましい。

③ 5～11歳のワクチン接種も意義のあることだが、メリット(発症予防等)とデメリット(副反応等)を本人と保護者が十分理解し、接種前・中・後にきめ細やかな対応が重要です。(日本小児科学会より)

※小児の花粉症※

暖かい日が増えてくると徐々に花粉症が気になります。子どもの花粉症も増えてきていて、低年齢化しています。園でも、目のかゆみを訴える子、のどの違和感など訴える子が毎年いますが、保育園で出来ることは洗顔やうがいをするくらいです。楽しく活動するため、きちんと対策をとることは大切です。症状がひどい場合は、早めに医師に相談しましょう。

症状	新型コロナウイルス	花粉症	風邪	インフルエンザ
発熱	◎	△ <small>発熱も あり</small>	○	◎
咳	◎ <small>発熱や 悪化時</small>	○	◎	◎
鼻水・鼻づまり	○	◎	◎ <small>発熱のある 場合</small>	△
くしゃみ	△	◎ <small>発熱時に 多く</small>	◎	△
喉の痛み	◎	△ <small>発熱や 喉炎</small>	◎	◎
倦怠感	◎	○	○	◎
息切れ	○	○	×	×
味覚・嗅覚障害	◎	○	○	△
下痢	△	×	×	○
頭痛	○	△	○	◎
その他	<small>吐き気がある場合もある</small>	<small>涙目や目のかゆみなど</small>		<small>急な高熱・咽頭痛・悪寒</small>

◎ よくある ○ 時々ある △ まれ × あまりない

〈1年間元気に過ごせましたか?〉

子どもたちにとって日常的に生活リズムを整えることは重要です。お子さんと一緒に1年間を振り返ってみてください。

チェックのできなかった項目は4月からの目標にしてみましょう。

- 早寝早起きができた
(夜9:00前に寝る。朝7:00前に起きる)
- 朝、顔を洗った(拭いた)
- 朝ご飯を毎日食べた
- 好き嫌いをせずに何でも食べた
- 食後は歯みがきをした(うがい)
- 毎日うんちをした
- 毎週爪が伸びていないか確認した
- 外でたくさん遊んだ

