



朝夕は涼しくなってきましたが、日中はまだ暑い日が続いています。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもありますので、衣服は調節しやすい服にして、汗をかいた後の冷え過ぎを防ぐようにしましょう。また湿度も低くなり、皮膚も乾燥してきます。“あかぎれ”や“はたけ”など冬の本格的な皮膚トラブルになる前に、朝晩の保湿をおススメします。

## ～インフルエンザについて～

### Q.インフルエンザと風邪は何が違うの？

A. 風邪は、のどの痛み・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、風邪と同様に、のどの痛み・鼻水・咳などの症状も見られます。

## ～インフルエンザワクチンについて～

### Q.年齢によって受ける回数が違うって本当？

A. 本当です。13歳以上は原則 **1回の接種**（医学的な理由で医師が2回接種を必要とした場合は、その限りではない。）**13歳未満は、2回接種が必要**です。またワクチン接種後、抗体ができるまで2週間かかります。また、1回目接種後2～4週間の間隔を開けなければなりません。それを踏まえ、**早めに予防接種を受ける事が大切です。**

### Q.昨年ワクチン接種を受けたが、今年も受けたほうが良いか？

A. インフルエンザワクチンは、そのシーズンに流行予測されたウイルスを用いて製造されています。このため、昨年接種を受けた方であっても、今年も検討していただくほうが良いと考えられます。また、インフルエンザワクチンと新型コロナのワクチンの同時接種は可能です。一方、新型コロナワクチンとインフルエンザワクチン以外のワクチンの同時接種については、現時点で安全性に関する十分な知見が得られていないため、実施できません。互いに、片方のワクチンを受けてから2週間後に接種できます。特に子どもの場合は、定期接種でワクチンを接種することもあるため、予め計画を立てた上での予約をお願いします。

### Q.インフルエンザワクチン接種の補助ってあるの？

A. 接種費用は医療機関によって異なりますが、みなべ町では1歳児から中学3年までを対象に、1回につき上限2,000円の補助が受けられます。補助券が利用できる医療機関は指定されている病院のみです。その他の医療機関で接種した場合は償還払い手続きが必要になります。詳しくは町からの「インフルエンザ予防接種補助のお知らせ」のお手紙をご覧ください。

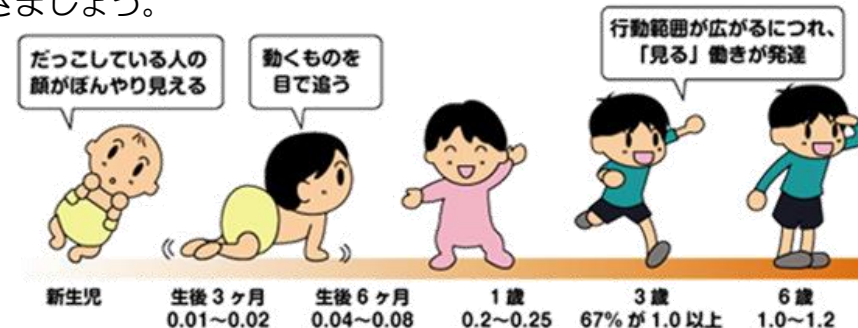
### Q.そもそも予防接種とは？

A. 予防接種は、自然に感染すると重症化しやすい病気に対して作られています。病気にかかる前に免疫をつけたり、感染を防いだり、かかっても軽く済むようにするものです。こども園は小さな子ども達が集団で生活をしているので、感染症にかかりやすいという特徴があります。自分のお子さんを守るだけでなく、周りのお子さんを守る意味でも予防接種を受けるようご検討ください。

## 10月10日は目の愛護デー

子どもの目は毎日発達していて、視力機能は6～8歳ごろにほぼ完成するといわれています。その後視力が低下するのは、幼いころの姿勢や体の動かし方に関係しているそうです。近年、小さなお子さんもスマートフォンやタブレット端末などを巧みに扱っている光景を多く目にしますが、子ども達の視力の発達が気になります。自然の中で十分に遊ばせ、外の景色をたくさん見せる事でお子さんの視力を育てていきましょう。

### カラダってすごい！ 視力の発達



## ～スマートフォン・タブレット・液晶ゲームの使用に注意！～ 子どもの気になる行動をチェック

- スマートフォン（以下スマホ）・タブレットをいつまでも見たり、触ったりしている。
- スマホ・タブレットを取り上げると泣いたり、不機嫌になったりする。
- いつでも、どこでも、スマホ・タブレットを触りたがる。
- 言葉の発達が気になる。
- 便秘がちで、生活リズムがつかみにくい。
- あやしても笑わない。
- おもちゃに興味を示さない。

1つでも当てはまる場合には、スマホ・タブレットの使用について見直しましょう。一度与えてしまうと、手放すのは、なかなか難しいです。そうならないように、ご家族で統一して触らせる時期をできるだけ遅らせたいものです。【せめてルールや約束が守れるようになるまで】

# 体育遊びだより

## Vol.06

はじめのウォームアップでキッズヨガの動きを取り入れ、柔軟性と体幹の力を高めています。

年齢	内容
1歳児	青マット・赤マットの色を目当てに、サーキットを反時計回りに回って楽しむ。
2歳児	全力で走る・合図で止まる。指定されたカラーマットの色に集まるゲームを楽しむ。
3歳児	横転・前転など様々な回転に慣れる。ストップ＆ゴーで様々な動きを楽しむ。
4歳児	全身を使って様々なじゃんけんをして、勝敗の喜び、悔しさを全身で表現して楽しむ。
5歳児	チームで協力してリレーゲームを楽しむ。鉄棒の逆上がりに挑戦する。

年長さんは、鉄棒で「逆上がり」に挑戦中です。お腹を鉄棒に引き付けて、利き足を時計の10時の方向から2時の方向へと蹴り上げて、回転へとつなげます。腕の引き付けがないと、蹴り足のちからが上ではなく前に流れてしまうので、回転へとうまく繋がりません。回転に繋げる為に鉄棒と仲良しになって、握力と腕力を自然に強められるといいですね

お家で練習するならこんな遊びをお勧めします

- ⇐ゆりかごじゃんけんて巻き付け力UP
- ⇐タオルの引っ張り合いっこで、引き付け力UP
- 10時の位置に手をあげてもらい、そこをめがけて蹴り上げ力UP