



# 10月 ほけんだより

令和4年10月  
さざなみっこ保育園  
看護師 謝敷亜李沙

朝夕は少しずつ涼しくなり、秋を感じられますね。季節の変わり目は、体調を崩しやすい時期でもあります。また、地域ではインフルエンザも流行っているため、手洗い・うがいをし、感染予防に努めましょう。

## インフルエンザの予防接種

沖縄では、インフルエンザが流行していますね。手洗いやうがいなどの感染予防策に加えて、感染した際に重症化を防ぐためにも、インフルエンザの予防接種を検討しましょう。

10月からは医療機関でインフルエンザの予防接種が開始となります。かかりつけの小児科に確認してくださいね。

## インフルエンザ予防に ビタミンCを食べよう！

ビタミンCはからだの抵抗力を高め、病気になったとしても回復を早めてくれる効果があり、ブロッコリーやカボチャ、パプリカ、オレンジやキウイなどの野菜や果物に多く含まれています。普段から食事に取り入れて、病気に負けない身体づくりをしていきたいですね。

## 山登り遠足で ご協力してほしいこと！

子どもたちは山登り遠足に向けて、お散歩の距離を延ばしたり、体力づくりをしたりと日々、体力作りに励んでいます。そこで、山登り遠足では、蜂に刺されないための安全対策のご協力をお願いしたいと思います。

### 【 蜂に刺されないための方法！ 】

#### 1. においの強いものをつけない

柔軟剤や化粧水、香水等の匂いに寄ってきて蜂は攻撃してきます。当日は、柔軟剤等を使用した服装はご遠慮ください。

#### 2. 黒いものを着用しない

当日の服装は、長ズボン（黒・紺以外の薄めの色）を着用しましょう。

#### ● 当日の服装

- ・ 白の薄長そで
- ・ 長ズボン（黒・紺以外の薄めの色）
- ・ 着用する洋服や持ち物は、においの強い製剤や柔軟剤等を使用しないでください

#### ● 当日の持ち物

- ・ おにぎり2～3個、敷物、おしぼり
- ・ 着替え1セット、ビニール袋をリュックに入れてください
- ・ 水筒（水か麦茶、お茶）

