令和４年度　いやなが保育園

ほけんだより

（担当/助産師）

深まる秋 少しずつ冬支度

寒いのか暖かいのか、自律神経も調整に迷ってしまう気候です。厚着で動けば汗をかき、そのまま時間が経てば冷えます。化学繊維は吸湿性が乏しいので体温調節ができず、体温が上がってしまうことも。静電気が埃を吸い寄せる点も気になります。綿・シルク・ウールなど天然素材は肌触りが優しく調湿性もあるので、子どもの衣服や肌着に適しています。

そんなちょっとの違いが、病気と元気の分かれ道です。知恵を働かせ、その日その時に適した衣服と室内環境の調節をしましょう。空気も乾燥して来ました。ハンドクリームやローションなどで潤いをおぎない、お肌の防御機能も高めていきましょう。

“第８波”最強対策は？

今、ここに来て当然の流れですが、「やっぱり人に会いたい、イベントや旅行にも行こうよ！」と、人々の気持ちに大きく変化が現れています。出先では色々な活動をしたいですよね。そうなれば人との接触は増えて感染リスクが上がります。また、普段会わないような人と交流する機会が増える“年中行事”というのは、やはりハイリスク要因。

最近は、皆さんも行動の選択肢を広げていらっしゃることと思います。実は免疫に関して、今はすごく落ちてきているという情報があります。ワクチンでも自然感染でも、得られた免疫が時間とともに低下していくことが分かっています。そこで今後も免疫力を高く保つ工夫は、必須となります。

確実に免疫を高める最強の対策は、「食事」「睡眠」「運動」を整える。これが一番効果テキメンです。（健康の３原則）

変異株は、強い感染力！だけど…【大切なこと】は今も同じ

- **冬は、適切な換気が重要ポイントです。**
  内閣官房の“【新型コロナ】効果的な換気のポイント”が、とてもわかりやすいです。
  https://corona.go.jp/proposal/
  （注意：サイト内の動画を再生すると音が流れます）
- **必要な場面でのマスクの着用、手洗い、「密」の回避、など基本的な感染対策の徹底をお願いします。**
- **引き続き、テレワークの実践、人混みを避ける過ごし方の工夫もお願いします。**
- **体がだるい、熱がある、のどに違和感があるなど、いつもと体調が異なる時は、出勤・登園・登校を控えてください。**

私たちは本当に長い年月よく我慢して、一人一人が頑張って来ました。
これからもお互いを守り合い、健康も楽しむ笑顔も大切に、
力を合わせて乗り越えていきましょう。

「乳幼児へのワクチン接種が可能に」…みんなどうする？

10月から生後6カ月～4歳の乳幼児も新型コロナのワクチンを打てるようになりましたが、

「小さな子どもや
赤ちゃんに打つのは心配」

との声も多数あるようです。

保護者の皆さん、判断に迷いますよね。オミクロン株になって以降感染力が非常に強く、実際に小児の感染が増えている現状も確かにあります。

さて、どうしましょう？

この新型コロナワクチン接種は強制ではありません。
ご家庭により、考え方や判断は違って良いのです。

情報を集めて様々な角度から検討し、方針が定まったご家庭にとっては、生活を安定させる一つの選択肢として小さなお子さんへのワクチン接種が大きな安心と助けになるでしょう。

色々な価値観や
判断から、

「うちは、やめておこう」

というのも、もちろん
同様に選べます。

もしも、「分からない」「迷う」「怖い」など、

不安感や、しっくり決められない時には、急いで意思決定せず、納得して選べるまで、判断を先に延ばして大丈夫です。

選んでも、選ばなくても、選べなくても、
【保護者のみなさんの思い・選択する権利】は、大切に尊重されます。

まずは、公的な発信元からの基本情報をじっくり読み込んでみましょう。知ることで、物の見方や考え方は変わっていきます。理解が進めば、ご家庭の方針が固まることもあるでしょう。

新型コロナ関連は、行政の特設ページをぜひチェックして下さい。見やすく分かりやすい情報サイトです。公的サービスや感染・濃厚接触した場合の新ルールなども、正確な最新情報が入手できます。

新型コロナ□福祉保健局

#内閣官房、#厚生労働省、#東京都福祉保健局、#東京都、#小平市（お住まいの自治体）、#帰省先 etc.