

# ぴのっこ健康だより

第76号・令和8年11月

発行・株式会社ノーコーポレーション



ようやく秋も深まり、朝晩は冷え込む日が増えてきました。日中との寒暖差が大きく、子どもたちは体調を崩しやすい時期です。衣服で上手に調節しながら、十分な休息と手洗いを心がけ、元気に過ごしましょう。

## インフルエンザ

いつかは、はやくめぐりました

今年は、異例の速さでの流行入りが発表されました。

高熱・咳・鼻水・喉の痛み・筋肉痛などのつらい全身症状を伴います。感染・発症共に予防を心がけましょう。

## ポイント

### 大人も予防を！



周りの大人が感染源とならないように、子どもと一緒に予防が大切です。予防接種の効果は、一般的には接種から2週間で抗体が出来始め、約5ヶ月持続します。10月～12月頃に、毎年受けることが勧められています。大人は1回接種、13歳未満の子どもは2回接種（生後6ヶ月から可能）です。

ワクチンには鶏卵が使われているので、卵アレルギーがある場合は、必ず医師と相談をしてみてください。

予防の基本は「手洗い・うがい・咳エチケット」です。予防接種は、感染してしまった後に、発症を防いだり、症状を軽くしたり、重症化を防ぐための手段だと考えましょう。



## 「189」をご存知ですか？

11月は「児童虐待防止推進月間」です。

子どもたちが安心して成長できる社会を守るため、私たち大人ができることを改めて考える時期です。昨年の法改正では、保育園や学校の職員に通報義務が明確化されるなど、社会全体で子どもを守る仕組みが強化されました。虐待防止は特別なことではなく、

「困ったときに助けを求められる環境」をつくることから始まります。

子育ては喜びの反面、悩みや迷いも多いと思います。ひとりりで抱え込まず、身近な人だけでなく、専門機関、保育園にもご相談できます。

子どもの笑顔と安心のために、地域みんなで支えあいましょう。



児童相談所虐待対応ダイヤル  
**189** (イチハヤク)  
「かも」でもいいんです。  
気になったらまずはお電話を。

通話無料 匿名可能 秘密厳守

親子を救うプロがいます。

※子ども家庭庁HP参照

## SIDS対策強化月間

SIDS（乳幼児突然死症候群）は12月以降の冬季に発症しやすいことから、毎年11月がSIDS対策強化月間と定められています。

SIDSとは、それまで元気だった赤ちゃんが、睡眠中に突然死亡してしまう病気です。原因は不明ですが、男児、早産児、低出生体重児、冬季、うつぶせ寝や両親の喫煙、人工栄養児で多いことが分っています。

赤ちゃんは「仰向け寝」。大切なのは眠りはじめから仰向けにすることです。



## 一緒に歩いて健康づくり

これからの季節、気持ちのいい小春日和の日は、散歩に出かけるのに最適です。

足は「第二の心臓」と呼ばれます。歩くことで筋肉がポンプの役割を果たし、全身の血液循環を良くしてくれます。また「土踏まず」の形成にも繋がります。土踏まずは、足にかかる強い衝撃を、クッションのように和らげてくれる大切な部分です。

この形成が未熟だと、少し歩いただけで疲れてしまったり、転びやすくなったりすると言われています。

親子のスキンシップ、健康増進、就学前の通学ルート確認等々……

この機会に家族と一緒に歩いてみてはいかがでしょうか。



## 水分補給は冬も大切

「のどが渇く前に水分補給しましょう」

夏場はよく呼びかけられています、寒くなってくると、つい忘れがちです。

水分補給は、うがい、手洗いと同じように、有効な風邪の予防対策の一つです。

風邪のウイルスは乾燥が大好きで湿度が苦手なため、水分補給で鼻やのどの粘膜を潤すことで体に侵入しづらくすることができます。糖分が多く含まれているジュース等よりも、水や麦茶がお勧めです。

意識して水分補給をすることで、これからの時期を元気に過ごしましょう！

