

昼間は汗ばむ日もありますが、朝夕はグッと冷え込むようになりました。お布団も洋服も衣替えの季節です。この時期はかぜを引きやすいので、体が冷えてしまわないようにきちんと下着を着て、上着などで体温調節をしましょう。

## 麻疹・風疹の予防接種は小学校入学前に

### 麻疹・風疹混合生ワクチン (MRワクチン)の接種について

- 第1期：1～2歳  
1歳になったらMRワクチンを接種
- 第2期：5歳児クラス(年長組)  
小学校の入学前に接種が済んでいるかどうかを確認しましょう。

第1期・第2期を過ぎてしまうと定期的な予防接種として受けられなくなってしまいます。  
来年4月から小学校に入学される予定で第2期を受けていないお子さんは、かかりつけ医とよく相談し、2022年3月31日までに受けましょう。

## インフルエンザの予防接種について

予防接種を受けることにより、発症しても重症化するのを防ぎます。予防接種を受けてから抗体ができるまでには約2週間かかるので、10月～12月頃には接種を済ませておきましょう。13歳未満の子どもは2回接種が推奨されています。



## 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、両目の視力機能は6歳頃にほぼ完成と言われています。その後視力が低下するのは、幼い頃の姿勢や体の動かし方が関係しているそうです。自然の中で十分に遊ばせ、外の景色をたくさん見せることでお子さまの視力を育てていきましょう。

### 視力低下の原因

メガネが合っていない  
テレビやスマホを見過ぎている  
ケガによる視力低下

### こんな見方は危険信号！

- ・テレビや絵本に近付いて見る
- ・明るい戸外でまぶしがる
- ・目を細めて見る
- ・上目遣いに物を見る
- ・目つきが悪い、目が寄っている
- ・見る時に首を曲げたり、頭を傾けたりする

