

くれよんだより

暑さも落ち着き、過ごしやすい季節になってきました。

日が落ちるのも早くなり、秋の訪れを感じますね♪

ですが、気温差もあり、体調も崩しやすくなってきます。

食欲の秋！！たくさん栄養を取り、丈夫な身体を作っていきましょう。



子どもの新型コロナワクチン接種について

新型コロナウイルス感染の予防をご家庭でされている保護者の方が多いと思われます。今年の1月から、5歳～11歳までを対象とした小児向け新型コロナワクチンが承認され、もうすでに接種を受けられたお子さんもいると思いますが、中には、「副反応が怖くて…」 「効果はどのくらいあるのか」などと言った様々な理由でまだという方もいるのではないのでしょうか。日本小児科学会は、5歳～17歳の健康な小児への新型コロナワクチン接種を推奨しています。

メリット

ワクチン接種 メリット・デメリット

- 万が一、新型コロナにかかっても症状が出にくく、重症化しにくい。重症化予防効果が40～80%程度といわれています。
- 予防接種を受けられない兄弟やハイリスクの家族への感染リスクを下げる。
- グループ活動や旅行への行動制限が緩和される可能性がある。
- 副反応が起こる可能性がある。16歳～25歳の接種と比べると発症頻度は低い。米国では、2回目接種後 局所反応57.5% 全身反応40.9% 発熱は1回目接種後7.9% 2回目13.4% という結果が報告されています。（日本小児科学会）

デメリット

Q なぜ、子どもにも接種が推奨されている？

A 小児においても中等症や重症例が確認されており、特に基礎疾患があるなど重症化するリスクが高い小児には、接種する機会をつくるのが望ましいとされています。

Q どんな副反応がある？

A 12歳以上の方と同様、接種部位の痛みや倦怠感、頭痛、発熱などがあるが、ほとんどが軽度、中等度で回復しています。重い副反応として、心筋炎や心膜炎などがまれにあるといわれています。

食欲の秋！健康な体をつくり親子で「おいしい」を楽しむ

*さつまいも、栗、かぼちゃ

食物繊維も豊富で加熱してもビタミンCが損なわれにくいので、

風邪予防にも効果的！

*鮭、サンマ

鮭に含まれるアスタキサンチンには、強力な抗酸化作用があり、そのパワーはビタミンEの約1000倍！また、サンマには、必須アミノ酸をバランスよく含んだ良質なタンパク質が多く含まれている。

*柿、梨、いちじく

柿や梨、ぶどうなど秋の果物はたくさん！！特にいちじくは「不老不死の果物」と呼ばれ鉄、カルシウムが多く含まれている。

そのまま食べてもおいしいですが、ジャムにしてみたりサラダにするのも◎！

お問い合わせはこちらまで

病児保育室くれよん

電話 0893-57-9377

ホームページ

<https://okubo-kc.jp/childcare/>