



令和7年9月30日
河南町立中村こども園
保健室



10月の保健行事予定

10月 8日(水) 9:30～耳鼻科検診(全園児)
10月 9日(木) 9:30～歯科検診(全園児)
10月10日(金) 尿検査予備日
10月14日(火) 13:30～内科健診
(4・5歳児)
10月15日(水) 9:30～内科検診
(0・1・2・3歳)
10月16日(木) 0・1・2歳児発育測定
10月17日(金) 3・4・5歳児発育測定
10月22日(水) 9:30～眼科検診(全園児)

予防接種は早めに受けましょう

インフルエンザの予防接種は、早い病院では10月から開始されます。

免疫が未熟な13歳未満では2回接種が推奨されています。

1回目の接種で基礎免疫をつけ、2回目でその免疫を強化し、より強力で持続的な免疫を獲得することで予防効果を高めます。

ワクチンの効果が出始めるのが2週間後、効果持続期間がおおよそ5ヶ月とされているので、12～1月に感染のピークを予想すると、10月ころから接種を始めるのが良いかと思います。

2024年から利用可能となった点鼻薬(フルミスト)もあります。医師とよくご相談の上、お子さんにあった接種時期、種類を選んで、流行期に備えましょう。

「成長痛」について

身長が伸びる2～5歳頃に突然足や膝の痛みを訴えた時、その痛みを身長が伸びることや身体が大きくなることにより起きる「成長痛」と言うことが日常でよくあります。

しかし、身体の成長に伴う骨や筋の伸展に痛みは伴わないとされており、いわゆる「成長痛」は医学的には原因不明の下肢痛とされています。

「成長痛」の特徴には以下のものがあります。

- ・好発年齢：3～12歳くらい
- ・痛みの部位：膝、すね、ふくらはぎなどが多いが、日により箇所が変わる
- ・痛みの特徴：1時間程度で治まり、押しても痛がらない。翌朝には消失し学校や園生活に支障はない
- ・痛みの時間帯：帰宅後の夕方～夜間が多い

その痛みの多くが、疲労やストレスが原因ではないかと考えられており、痛みの箇所をさすったり、ストレッチ、小さな子では抱っこなどでやわらぐ場合もあります。

もし、お子さんが痛みの箇所の定まらない下肢の痛みを訴えた場合は、ゆっくりとスキップをはかり、様子を見てあげるのもいいかもしれません。

上記の特徴に当てはまらず、同じ箇所の長く続く痛みや押すと痛がる、歩き方がおかしいなどの症状がみられたら、別の病気も考えられます。

早めに整形外科を受診してご相談ください。

