たんぽぽ通信



2026 年　秋号

編集・発行：前橋赤十字病院　病児・病後児施設たんぽぽ

日差しが和らぎ、心地よい風も吹き始め、本格的な秋の訪れを感じるようになりました。

10 月 10 日は“**目の愛護デー**”です。絵本を読む時には部屋を明るくしたり、睡眠を十分に取ったりして、目を守る習慣を心掛けましょう。目の疲れには、温めるのも有効で血流が良くなるようです。

秋は空気が澄み渡り、きれいな星空も広がります。良く晴れた日の夜空を時には眺めてみてはいかがですか。秋の四辺形探しもおすすめです。　　☆☆☆

『外遊びで骨や筋肉を丈夫に！』

人は日光を浴びることで皮膚の中でビタミン D を作ることができます。ビタミン D だけは食品以外に自分の皮膚で作ることができるようです。ビタミン D が不足すると、骨や筋肉が弱くなり、重症化すると、立つこともできなくなるそうです。

適度に日光を浴びて散歩したり、遊んだり、運動やスポーツをしたりして、尚且つ、ビタミン D を多く含む栄養食品（きのこ、魚、乳製品など）
を口にすることで骨も筋肉も丈夫に育ちます。





インフルエンザ経鼻ワクチンとは

従来のインフルエンザワクチン予防接種は 6 ヶ月以上 13 歳未満原則 2 回接種です。注射は痛みを伴い、白衣を着た人に苦手意識を持つ子ども達も少なくありません。そんな中、数年前から経鼻ワクチン接種が始まりました。鼻にスプレーする形のフルミストは、2 歳以上 19 歳未満が対象です。

注射ではないので注射が苦手なお子様には選択肢が広がります。接種には条件もあるようですので事前にかかりつけ医と相談してください。



2026 年夏にご利用になったお子様の疾患

上気道炎・感冒　　下気道炎　　気管支炎　手足口病　胃腸炎　中耳炎　肺炎　　結膜炎
インフルエンザ A　　インフルエンザ B　　ヘルパンギーナ　　溶連菌感染症などでした

最近の傾向としてインフルエンザの流行が早くなっています。
ワクチン流通が始まる前から感染が広がる為、例年よりも早く学級閉鎖もおきています。
“手洗い、うがい、咳エチケット”で出来ることでの感染予防を心掛けましょう。



病児・病後児保育施設「たんぽぽ」

住所：前橋市朝倉町 389 番地 1　　☎027-225-5264
お預かり対象年齢：生後 8 週間から小学校 3 年生まで
定員：1 日　4 名　　利用料金：1 日　2000 円
利用時間：月曜日～金曜日　午前 8 時～午後 6 時（延長なし）
☆　詳細は、前橋市または、たんぽぽのホームページをご覧ください。
　　ご利用方法、見学などいつでもご相談ください。

