げんキッズおたより

2026年11月号

天童市子育て未来館

肌に触れる風もだんだんと冷たくなり晩秋の気配が深まる頃となりましたね
季節の変わり目は体調管理が大事！みなさん、健康第一で過ごしましょう!

今月のおたより内容

・ワクチン事情
・秋に読みたい絵本
・秋の育児注意点



インフルエンザ対策　赤ちゃんのワクチン事情



Q.インフルエンザのワクチン、赤ちゃんは接種できる？

A.インフルエンザのワクチン接種は生後6か月から接種可能です！

Q.赤ちゃんにインフルエンザのワクチンは必要？

A.インフルエンザワクチンには、インフルエンザの発症を抑えたり
重症化を防いだりする効果があります。
接種すれば絶対にインフルエンザにかからないというわけではありませんが
赤ちゃんは大人よりも重症化しやすいため、厚生労働省や日本ワクチン学会は
ワクチンを接種する必要性はあるとしています。

Q.赤ちゃんのインフルエンザワクチンの副反応は？

A.日本小児科学会の資料によると、インフルエンザワクチンを接種すると
10～20%くらいの割合で接種部位の赤み、腫れ、痛みや全身性の反応や
5～10%くらいの割合で発熱や頭痛、寒気、だるさなどの副反応がみられます。
これらの副反応は通常2～3日で自然と軽快するため、特別な対処は必要ありません。

Q.インフルエンザワクチンの間隔は？

A.注射で接種するインフルエンザワクチンの場合
13歳未満の子どもは1シーズンに2回接種することが推奨されています。
望ましいとされている接種間隔は、2～4週間（できれば4週間）です。

感染症が流行る季節です。
不安なことはかかりつけ医に相談し
感染症対策を心がけましょう！

げんキッズ最新情報は
インスタグラムで！！

秋に読みたい絵本紹介

げんキッズおたより
11月号

【あきぞらさんぽ】



秋のつめたい風のなか
おさんぽで出会ったのは
どんぐり、みのむし、
まっかなおちば……。
季節感がみずみずしい
タッチで描き出されます。

【おちばいちば】



さっちゃんがドングリのお馬さんに乗って
やってきたのは、なんとも不思議な「おちばいちば」。
木の実でつくったごちそうや、おちばのスカート、
ずらりとならんだおちばの魚など、
さっちゃんはにぎやかな市場を大満喫。
するとそこへあらわれたのは、大きなキツネ。
キツネは、はっぱを頭にのせると、あれあれ大変身！

【おちば】



「あ、おちば！」。
一枚の赤い落ち葉を見つけた男の子は
落ち葉を集めてまきちらしたり
大きな山をつくって飛びこんだり
落ち葉遊びを楽しみます。
落ち葉につつまれた男の子の耳に
聞こえてきたのは――？

【いもいも　ほりほり】



こぶたが3匹、「焼き芋したい！」と出かけた芋ほり。
芋ほりができるのは、やぎじいさんの畑。
いもいも　ほりほり　いもほりほり。
どんどんほり続ける4匹。
わーい、どろだらけ、どろだらけ、どろだらけ。
いろんなかたちのお芋がたくさん掘れて
いよいよ焼き芋です。焼芋を食べたら……
あれれ～。

秋の育児で気をつけたい7つのこと

季節の変わり目である秋は、特に気温の変化に気を付けながら体調管理をすることが大切です。
自分の言葉で「暑い」「寒い」と訴えることができない赤ちゃんだからこそ
ママやパパがその変化に気が付いてあげる必要があります！

①服装で温度調節をする

日によって、時間帯によって気温差が激しい秋は
服装で温度調節をしてあげましょう。
日中の気温が高いからと言って薄着でいさせると
逆に朝晩冷えて風邪をひいてしまうこともあります。
薄手のTシャツやロンパースなどに長袖のカーディガンなどを
羽織らせ、気温によって脱ぎ着させるのが理想です。

②十分な睡眠をとる

暑い夏が落ち着いてきた頃は
夏の疲れが体調に現れてしまうこともあります。
十分な睡眠をとり、適度に体を休ませてあげてくださいね。
睡眠時も、衣類と同じように朝晩の冷え込みが気になる季節です。
薄手の掛け布団で温度調節をしたり
スリーパーを着させたりして寝冷え対策をしましょう。

③生活リズムは崩さないように

秋といえば、お出かけしやすい気候なので
週末に家族でレジャーを楽しむ方も多いかもしれません。
平日も週末も同じようなリズムで生活できるよう
お出かけの予定もほどほどに。
適度な休みを入れながら家族で秋のレジャーを楽しみましょう。

④お部屋の乾燥に気をつける

秋から冬にかけて徐々に湿度が下がっていきますから
乾燥対策もしっかりしましょう。
室内の湿度は50～60％を目安とし、必要であれば
加湿器などを使って調節するといいですね。
特に寝室は温度・湿度共に管理をするようにしましょう。
温度・湿度が不快な状態だと、赤ちゃんの寝ぐずりや
夜泣きの原因になることもあります。

⑤人混みは避ける

秋は、夏の疲れから免疫力が低下しやすい季節です。
特に「RSウイルス感染症」や「マイコプラズマ感染症」などが
流行しやすい時期ですから、なるべく人混みを避けて
外出をするようにしましょう。

⑥十分な栄養をとる

少し夏の疲れが残っているなと感じたら
離乳食には夏バテ解消の献立を取り入れてみましょう。
夏バテに効果的な栄養素は、ビタミンB1、B2、B6、ビタミンCなど。
これらを豊富に含む食材を積極的に取り入れて
夏バテを解消するのもいいかもしれませんね。

⑦スキンケアをしっかり行う

大人もそうですが、季節の変わり目である秋は
肌の乾燥が気になりますよね。
赤ちゃんはお肌がとても繊細なうえに
よだれや食べこぼしで外部からの刺激も多いため
乾燥する秋から冬は特にこまめなスキンケアが必要です。

お子様だけでなくママもパパも
体調管理に気を付け
家族みんな元気に過ごしましょう！