



ほけんだより 1月号



あけましておめでとうございます。今年はどんな一年になるでしょうか。今年も元気に過ごすために、食事、運動、睡眠のバランスを大切にていきましょう。皆様が心身ともに健康に過ごせますように。

予防接種は順調にできていますか

子どもは発育とともに外出の機会が多くなり、感染症にかかるリスクも高くなります。赤ちゃんは生後5~6ヶ月までは、お母さんからもらった免疫によって多くの細菌やウイルスなどの感染から守られていますが、その免疫が落ち始めることから、むしろ感染症にかかりやすくなります。お母さんからもらった免疫は1歳までにはほとんど自然に失われていきます。そこで感染症からお子さんの身を守るために助けるのが予防接種です。

予防接種は、ワクチンを接種することで病気に対する免疫をつけたり、免疫を強くして病気にかかるのを予防したり、病気につかっても重い症状になるのを防ぎます。

病気ごとに定められた接種期間がありますが、免疫が落ちてくる生後5~6ヶ月までに予防接種の効果を十分に発揮するため生後2ヶ月から開始することが重要です。

※公費での予防接種には接種可能期間が定められています。期間を過ぎると実費がかかるようになるので接種期間内に受けるようにしましょう。



乾燥肌のケアについて

「かぜ」は油断大敵！

鼻やのどにウイルスや細菌が感染し、炎症を起こすものの総称を「かぜ症候群」といいます。油断をすると悪化して、中耳炎、肺炎、気管支炎など、さまざまな合併症を引き起こすこともあります。ちょっと体調が悪そうなときは、無理をせず安静を心がけ、長引かせないようにしましょう！

空気が乾燥する冬は、お肌も乾燥する季節。特に子どもは、肌のバリア機能が未発達のため、荒れやすいのです。日々のケアを心がけ、デリケートな肌を守りましょう。

入浴後や手洗いのあと、保湿クリームを塗る。



冬の寒風に地肌をさらさない。



(お顔も忘れずに！)

季節の変わり目やアレルギーなどにより、子どもは鼻水が出やすくなります。鼻水のほかに熱、のどの痛み、食欲不振、色のついた粘り気のある鼻水が続く場合は病院で診てもらいましょう。

小さな子どもには、ティッシュで拭いたり、鼻水吸引器で吸い取ってあげましょう。鼻水を拭いて皮ふが荒れてしまったら、軟膏を塗って保護しましょう。

～鼻のかみ方のステップ～

- 1 反対がわの鼻をあさえて
片方つかむ
- 2 鼻水をおし出すために
しっかり口から鼻をすう
- 3 ゆっくりすこしづつ
かむ
- 4 さいごまでつよく
かみすぎない

**やさしく
かもう**

16 17

