



あけましておめでとうございます。今年はどう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していきましょう。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ヵ月までは、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の助けとな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ことを予防したり、病気にかかったとしても重い症状になることを防ぎます。

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ヵ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。



かぜにご注意！

鼻水・鼻づまり

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！

乾燥肌のケアについて

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。



(お顔も忘れずに！)

冬の寒風に地肌をさらさない。



感染症が流行る時期

正しい手洗いを！！

手洗いで予防できる病気はたくさんあります。正しく洗って、健康に過ごしましょう。



1 流水で手を洗う



2 洗剤を手取る



3 手の甲、指の背を洗う



4 手のひら、指を洗う



5 指の間、付け根を洗う



6 親指を洗う



7 親先を洗う



8 手首を洗う



9 洗剤をしっかりと流水で流す



10 手を拭き、乾燥させる



11 アルコール消毒をする

手を拭き、乾燥させる アルコール消毒をする