

ほけんだより

令和6年 ことども未来課保育幼稚園 係
2月号 Tel.53-4083

ほけん目標

かぜ予防の習慣を身につけよう。



今月のほけん行事

4か月児健康診査・10か月児健康診査

医（病）院で受けましょう。

1歳6か月児健康診査・3歳6か月児健康診査

個人通知が届きます。

最近小児科でよく見る病気

寒い時期ですので、インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症、胃腸かぜ等、様々な感染症がみられます。

体調に気をつけて、手洗い・手指消毒等、感染症対策をしっかり行いましょう。

資料提供：松阪地区医師会ベビーグループ

基本的な感染対策について

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症等の感染症やかぜ症状等にかからないために引き続き予防対策をお願いします。さらにこれからの季節は、花粉症の症状も出てきます。

せきやくしゃみをするときに口を覆ったり、鼻水をふいたりすることで自分にウイルスがいたり、逆にウイルスを広げたりする可能性もあります。

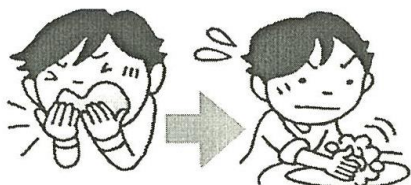
せきやくしゃみを人に向けてしないよう特に人が集まる場所ではせきエチケットを実践するようにしましょう。あわせて、こまめな手洗い・手指消毒、部屋の換気等も心がけましょう。



鼻をかむときは、ティッシュで鼻をおおい、片方ずつ優しくかむ。
鼻水が出るときは、ティッシュでふき取る。



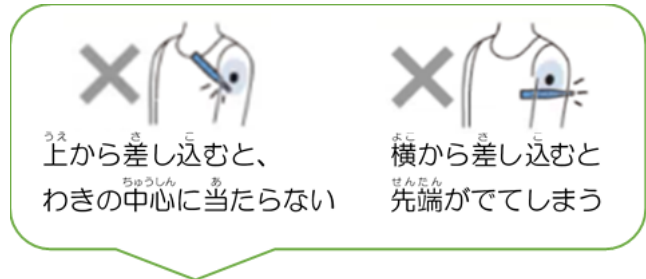
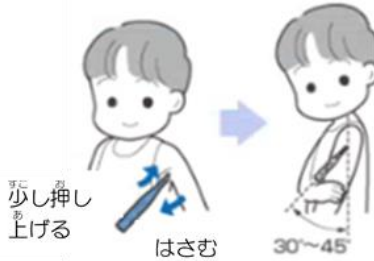
使ったティッシュはフタ付きのゴミ箱に捨てるかビニール袋などに入れて密封させる。



咳やくしゃみをしたり、鼻をかんだりしたあとはすぐに手を洗う。

★ わきの下での正しい体温のはかり方 ★

- ① わきの下に汗をかいている時は、よく拭き取りましょう。
- ② わきの下の中央のくぼみに体温計の先端があたるように、体温計を下から少し押し上げるようにしてはさみます。
- ③ わきと体温計が密着するようにわきの下をしっかりと閉じましょう。




お子さんの肌、カサカサしていませんか？

こどもの肌はおとなに比べて、皮ふが薄く保水能力も低い、皮脂の分泌が少ない、皮ふのバリア機能が未熟といった特徴があります。特に冬の時期は、空気が乾燥するため、放っておくと肌がカサカサになったりかゆくなったりすることがあります。「こまめに、ていねいに」スキンケアをしましょう。


《スキンケアのポイント》

- 清潔を保ちましょう。
肌についた汚れは、きれいに拭いたり、石けんで優しく洗い流しましょう。
- たっぷり保湿しましょう
皮ふの乾燥を防ぐために、お風呂上り等水分を拭き取ったら、保湿剤をぬるようにししましょう。少ない量をすり込むように塗ると皮ふを傷つけてしまうので、たっぷりとやさしく塗りましょう。



MR(麻しん・風しん混合)ワクチン

よぼうせつしゅれき かくにん
**予防接種歴の確認を
お願いします**



- 1期(生後12か月~24か月)
1歳の誕生日がきたら、早い時期に済ませておきましょう。
- 2期(小学校入学前の1年間の方)
5歳児クラスの園児が対象で、令和6年3月31日までは自己負担なく接種できます。
卒園するまでに、必ず済ませておきましょう。