



1月ほけんだより

松山市 保育・幼稚園課
令和6年度 第10号

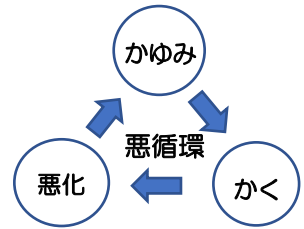


2025年、新しい年の始まりです。寒く乾燥する冬は、ウイルスが活発に活動する季節です。感染症対策や体調管理などに気を配りながら元気に過ごせるようにしていきましょう。また、食事・運動・睡眠のバランスを大切に、規則正しい生活を心がけましょう。

皮膚トラブルを防ぐポイント



【子どもの肌が弱いわけ】
暑い夏が過ぎると皮膚は急激に乾燥します。子どもの皮膚は薄いので外からの刺激に弱く皮膚バリアー機能と水分を保持する機能が未熟で特に冬は乾燥しやすくなります。



清潔に保つ

皮膚を洗いすぎないこと、石鹸を泡立てて、洗うことがポイントです。洗い残しのないようにしましょう。

衣服を選ぶ

ポリエステルなどの合成繊維は、直接肌に触れると静電気を起こしやすいため、皮膚を刺激してかゆみのもとになります。綿素材をお勧めします。

保湿剤などを使用する

保湿剤には、軟膏・クリーム・ローションの3タイプがあります。症状にあった薬を適切に塗布することができるので、小児科や皮膚科などで相談し、処方してもらうことをお勧めします。

湿度を60%以上に保つ

- 加湿器を利用する。
- 水を入れた器を部屋に置く。



予防接種 うけていますか？

予防接種のタイミングは感染症にかかりやすい年齢などをもとに決められています。感染症から子どもたちを守るために、とても大切です。



松山市では、**インフルエンザ**が増加しています。うがい・手洗い等の感染予防に気を付けましょう。

定期予防接種

「予防接種法」という予防接種の規則を決めた法律に基づくワクチンです。決められた接種期間に、決められた回数を無料で受けることができます。

就学までに受けることができる定期接種

- 5種混合ワクチン（ジフテリア・百日咳・破傷風・ポリオ・Hib）
- 4種混合ワクチン（ジフテリア・百日咳・破傷風・ポリオ）
- Hib ワクチン
- ロタワクチン
- 小児用肺炎球菌ワクチン・BCG・水痘ワクチン
- B型肝炎ワクチン・MR（麻疹・風疹）ワクチン

任意予防接種

「予防接種法」に基づかないワクチンです。定期予防接種とともに重要なワクチンです。費用は個人で負担することになりますが、自治体の助成が受けられるところもあります。

- インフルエンザ・おたふくかせ
- 新型コロナウイルスワクチン等



※接種もれがないか、母子手帳を確認してみましょう。

