

10月

# ほけんだより



2021年10月1日 富良野市立保育所

過ごしやすい季節になりました。しかし、朝夕はグッと冷え込む日も多くなり、日が暮れるのも早くなってきています。昼間は活動によって汗ばむこともありますので、気温に合わせて調節できる服装をお願いします。

これから風邪や感染症が流行る季節に入ります。晴れた日には、たくさん戸外に出て遊んで体力アップするとともに、気温の変化に身体を慣らして、元気いっぱい冬を迎える準備ができるといいですね。

## インフルエンザの予防接種について

- Q 受けるとインフルエンザにかからないの？
- A 必ず発病を防げるというものではありませんが、かかっても重症化したり、合併症を起こしたりするリスクを減らすことができます。
- Q 予防接種の効果が続く期間は？
- A 接種後、効果が現れるまでに約2週間かかり、その後半年くらいは持続します。
- Q 接種の方法は？
- A 生後6か月から受けられます。大人は1回接種、13歳以下の子どもは2回接種が必要。1回目の接種の後、2～4週間あけて2回目を接種します。ただし卵アレルギーがある子は、医師と相談しましょう。

今年、新型コロナウイルス感染症との同時進行が懸念されています。富良野市ではインフルエンザの予防接種費用助成をしています。

★生後6か月から小学生まで 2回

★中学生・高校3年は 1回

### 【任意予防接種費用助成申請書】

- ・市のHPからダウンロードもできます。
- ・医療機関にも置いてあります。

### 【必須】

- ・予約をしてからの接種となります。
- ・母子手帳を必ず持参してください。

### 【実施医療機関】

接種対象年齢は、医療機関によって違いますのでご確認ください。

富良野協会病院・富良野西病院・ふらの皮フ科  
いんやく小児科・渡部医院  
かとう整形外科・北の峰病院  
かわむら整形外科医院  
はやし耳鼻咽喉科・内海内科  
消化器内科・山部診療所



## 薄着の習慣は秋からスタート

肌寒くなってくると、つい子どもに厚着をさせたりくなりますが、子どもは意外と寒さに強いもの。冬に向けて抵抗力をつけ、丈夫な皮膚を作っていくためにも、今から薄着を心がけていきましょう。

### 薄着で過ごすコツ

- 寒いときは薄手の上着で調節する
- 肌着を着て保温する
- おなかと背中が出ないようにする



### 大人より「少し遅く」「1枚少なく」！

大人が「長そでを着よう」と思ったとき、子どもは長そでにするのを少し遅らせる。大人が重ね着するとき、子どもは1枚少なく着せる。こうすると、自然と薄着が習慣づけられます。

## 秋冬のスキンケア 3か条

秋冬の乾燥した空気は、デリケートな子どもの肌には大敵。放っておくと、かゆかゆ、かさかさになってしまいます。「こまめに、丁寧に」日常的なケアをしてあげてください。

### ① たっぷり保湿

保湿剤は、お風呂上がりには必ず塗りましょう。肌に湿り気があるうちに使うと、角質層に水分を閉じ込められるので効果的。



### ② 清潔を保つ

顔に汚れなどが付いていたらきれいにふいて。お風呂ではごしごしこすらず、せっけんを泡立てて優しく洗います。

### ③ 刺激を少なくする

直接肌にふれる衣類は綿素材がお勧め。ポリエステルなどの合成繊維は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。



# 予防接種の対象者と接種時期

	ワクチン名	標準的な接種期間	接種回数と接種間隔	接種料金
定期 予防 接種	ヒブ (Hib)	初回接種開始は、生後2ヵ月～生後7ヵ月に至るまで	<初回免疫> 27日以上の間隔をおいて3回 <追加免疫> 初回免疫3回終了後 7ヵ月以上の間隔をおいて1回	無料
	小児用肺炎球菌	初回接種開始は、生後2ヵ月～生後7ヵ月に至るまで	<初回免疫> 27日以上の間隔をおいて3回 <追加免疫> 初回免疫3回目終了後60日以上の間隔をおいて生後12ヵ月に至った日以降において1回	無料
	四種混合 (百日ぜき・ジフテリア・破傷風・不活化ポリオ)	<1期初回> 生後3ヵ月～12ヵ月に達するまで ・3ヵ月を過ぎたら早めに接種 <1期追加> 1期初回(3回)終了後12ヵ月～18ヵ月までの間隔をおく	<1期初回> 20～56日までの間隔をおいて3回 <1期追加> 1回	無料
	BCG	生後5ヵ月～8ヵ月に達するまで	1回	無料
	MR混合 (麻しん・風しん)	<1期> 生後12ヵ月～24ヵ月に至るまで ・1歳を過ぎたらできるだけ早い時期に接種 <2期>小学校入学前の1年間	<1期> 1回 <2期> 1回	無料
	水痘	生後12ヵ月～36ヵ月に至るまで ・1回目は生後12ヵ月～15ヵ月の間に接種	1歳の間に3ヵ月以上(6ヵ月～12ヵ月が標準)の間隔をおいて2回	無料
	日本脳炎	<1期初回> 3歳～4歳に達するまで <1期追加> 4歳～5歳に達するまで ・初回終了後おおむね1年を経過した時期に接種 <2期> 9歳～10歳に達するまで	<1期初回> 6～28日までの間隔をおいて2回 <1期追加> 1回 <2期> 1回	無料
	B型肝炎	生後2ヵ月～9ヵ月に至るまで	27日以上の間隔をおいて2回 1回目の接種から139日以上の間隔をおいて(生後7～8ヵ月)3回目を接種	無料
	ロタウイルス ・1価(ロタリックス) ・5価(ロタテック)	生後6週～24週まで 生後6週～32週まで	4週間以上の間隔をおいて2回 4週間以上の間隔をおいて3回	無料
	任意 予防 接種	おたふくかぜ	1歳以上	1回目は1歳 2回目は5歳以上7歳未満 助成は小学入学前の3/31まで
インフルエンザ		生後6ヵ月から小学生まで ----- 中学3年生・高校3年生	2回 ----- 1回	一部助成

特に赤ちゃんの予防接種を遅らせると、免疫がつくのが遅れ、重い感染症になる危険性が高まります。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ので、スケジュールの管理など大変だとは思いますが、遅らせずに受けるようにしましょう。

『ふらの子育てアプリ』では、複雑な予防接種のスケジュール管理もでき、接種時期がきたらプッシュ通知でお知らせもしてくれます。アプリストアにて「母子モ」で検索しダウンロード後、プロフィール登録でお住いの地域の郵便番号を入力してご利用となります。



無料でダウンロードできるので是非ご活用ください♪

