

ほけんだより

令和7年2月1日



今年はインフルエンザの感染が異常流行しています。手洗い・うがい・マスクの着用など感染予防を強化しましょう。乳幼児の時に免疫をいっぱい付けることで、大人になって強い身体となるため、予防接種はその手段として必要になってきます。忘れていた予防接種はありませんか？

～乳幼児が受けるべき予防接種～

- * Hib ワクチン
- * 小児肺炎球菌ワクチン
- * B 型肝炎ワクチン
- * 四種混合ワクチン
- * BCG ワクチン
- * 水痘ワクチン
- * MR (麻疹・風疹) ワクチン
- * ロタウイルスワクチン
- * 日本脳炎ワクチン
- * おたふくワクチン (任意接種)

～おしらせ～

- * 今年度に6歳になる年長児は MR (麻疹・風疹) の追加接種の時期にあたります。
- * 日本脳炎ワクチンの接種は3歳からです。
- * 接種スケジュールがよくわからない場合はかかりつけ医に相談して

予防接種はなぜ必要なの？

- ① 自分が病気にかかるのを防ぐ。
- ② かかっても重症化を防ぎ、合併症のリスクを下げる。
- ③ 集団生活において感染拡大を防ぐ。

副反応が心配！

接種部位が腫れる・熱が出る・体がだるいなど接種後に何らかの反応が出る事があります。体の中で免疫を作るために一生懸命働いているからです。

接種後、様子を見ながら無理をせずご家庭でゆっくり過ごしましょう。

予防接種を受けた後は、保育所に申し出て体調の変化に対応出来るように、連絡を取りやすくしておいてください。

正しい体温の測り方

- * 運動後や食後は避けましょう。気温や部屋の温度によっても変動します。お子さんの平熱を知っておくことが大切です。

- 脇の下の汗を拭きましょう。
- 脇の下の中央に体温計の先を当てます。
- 体温計を45度の角度になるように挟み、脇をきちんと閉じて測定を待ちましょう。

解熱剤の正しい使用方法

発熱は体が病原体と戦っているための生理現象。熱が上がりきる前に無理に下げようと、解熱剤を使用すると、かえって病原体が弱まらず病気が長引いてしまいます。

熱が上がりきり、夜寝られない時に使用したら、回復するまでゆっくりと過ごしましょう。

