



過ごしやすい季節となり、戸外に出かける日も多くなってきました。日によっては、汗がにじむくらいの気候になってきますので、水分補給をしたり、休息を取ることを意識していきましょう。

また、新年度が始まって1か月、疲れが出やすい時期になってきます。規則正しい生活習慣を心がけて、今月も元気に過ごせるようにしていきたいですね。



ワクチンのおはなし



東海中央病院小児科医 上野 たまき

ワクチンを接種すると、あらかじめ病原体をやっつけるための免疫を記憶しておくことができるようになりますので、病原体が身体に侵入しても感染症を発症しないようにしたり、重症にならないようにすることができます。

また、多くの人が接種をすることで、その社会全体で感染症を防御できるようになります。

ワクチンの副作用への不安や、自然感染の方がより強い免疫獲得を期待できるとの考えからワクチンを控える人もいますが、その疾患にかかることで起きる脳炎や髄膜炎・肺炎などの合併症により、後遺症を残したり、命を落としてしまう事例は、少なくないことを覚えておいてください。

例えば麻疹では様々な合併症を約30%で認めるとされており、中でも脳炎では20~40%に後遺症を残し、致死率も約15%ととても高いです。

予防接種が普及して感染症が減少してくると感染症の怖さを忘れてしまいがちですが、接種の意義について正しく理解して不確かな情報に振り回されないようにしましょう。



外遊びが楽しい季節になるとともに、日焼けが気になりますね。昔とちがい、今は小さい頃から紫外線対策をすることが推奨されています。サンスクリーン（日焼け止め）を正しく使用し紫外線対策をしましょう。サンスクリーン（日焼け止め）はベビー用や子ども用を使用しましょう。

よくある質問

Q：塗り薬や虫よけと一緒につかうときはどうすればいいですか？

A：塗り薬→サンスクリーン→虫よけ の順で使いましょう。

サンスクリーン剤の上手な塗り方

説明書にある使用量をしっかり塗りましょう

顔に使用する場合
クリーム状にするタイプの日やけ止めは、パール粒1個分、液状にするタイプは、1円硬貨1個分を手のひらに取る。額、鼻の上、両頬、アゴに分けて置き、そこからまんべんなく丁寧に塗り伸ばす。そのあともう一度同じ量を重ねつける。

クリーム状(パール粒×2) 液状(1円硬貨大×2)

腕や脚など広範囲に使用する場合
容器から直接、直線を描くようにつけてから、手のひらでせんと描くように均一にムラなく伸ばす。

環境省 紫外線保健指導マニュアル 2008 より引用



保育室の紹介とお知らせ



※こあらでは、保育室が2つあり1つが隔離室になっています。各部屋の保育士は、それぞれ固定されますが手洗い場やトイレは共有となっていますので、ご理解して頂いた上でのご利用となっています。

※当日、予約なしで直接こあらに来ていただいても、ご利用できませんので、利用を検討されて見える方は、お電話でお問合せください。

