

2月3日は節分です。お子さま達の「鬼は外！ 福は内！」の元気な豆まきの声が聞こえてきます。お子さま達の中にあるウイルスや細菌が全て体の外に出ていきますように。そして成長とともにお子さま達が丈夫で健康な体になるように祈っています。

### ▽皮膚のケア▽

子どもは新陳代謝が活発で、たくさんの汗をかきます。放っておくと皮膚(ひふ)のトラブルにもつながるので、体を清潔にして快適な毎日を送れるようにしましょう。下記の他に濡れタオルで優しく拭き取ることも効果的です。



冬でも汗をかきます。汗をかいたら、こまめにシャワーを浴びましょう。

お風呂上がりは、バスタオルでしっかり体を拭きましょう。あせもができていない時は、上から優しく押さえて水気を取ります。



乳児には、お風呂上がりの清潔な状態で、保湿クリームをつけましょう。

### 予防接種について

予防接種は自然に感染すると重症化しやすい病気に対してつられていきます。病気にかかる前に免疫をつけたり、感染を防いだり、かかってしまっても軽くてすむようにするものです。「任意接種」は接種してもしなくてもいいのではないかと思います。重症化しないためにも任意接種も受けておくことが望ましいでしょう。

#### 予防接種前後に確認すること

##### 接種前

- 発熱(37.5℃以上)や体調不良はないか
- 母子手帳を持ったか
- 予診票の記入に不備はないか
- 予防接種についての不安や不明点を整理したか

##### 接種後

- 普段と比べて様子や体調の変化はないか

#### ★ 注意点 ★

！接種後は安静にし、体調に変化があった場合は速やかに医師の診察を受け、保健センターへ連絡する。

！接種や接種スケジュールの決定は、体調やアレルギーを含めかかりつけ医とよく相談する。

！接種日のずれが起きたときに接種期間を過ぎてしまうことを避けるため、期間に余裕をもって予約する。

