



ほけんだより

令和2年10月

大田区立保育園

日ごとに秋らしくなってきました。秋は、朝晩の冷え込みが強くなり、空気が乾燥しやすい時期です。この時期は、乾燥による皮膚のトラブルが起こりやすくなります。特に子どもは、大人より皮膚が薄く、皮脂の出る量も少ないので乾燥しやすくなります。

毎日のスキンケアで肌のトラブルを防ぎ、気持ちよく過ごせるように心がけてあげましょう。

スキンケアの基本は清潔と保湿です！

清潔

*皮膚の状態をすこやかに保つためには、まずは汗や汚れなどをきちんと落とし、清潔にすることが大切です。

- ・せっけんを使って十分に泡立て、手で洗いましょう。
- ・ゴシゴシこすらないようにやさしく洗いましょう。
- ・皮膚にせっけんが残らないよう、十分に洗い流しましょう。
- ・そっと抑えるようにやさしく拭きましょう。



保湿

*皮膚を清潔にした後は、できるだけ早く保湿剤を全身に塗ってあげることが大切です。

- ・手洗いをしたきれいな手で塗りましょう。
- ・保湿剤を入浴直後に塗りましょう。(10分以内が効果的です)
- ・保湿剤はすり込まないで、たっぷりと肌にのせるようにしましょう。
- ・手のひらを使ってすべらせるように塗りましょう。
- ・使用する保湿剤は季節に合わせたものを使いましょう。



使用量のめやす

軟膏・クリーム

0.5g = 人さし指の
先から第一関節まで

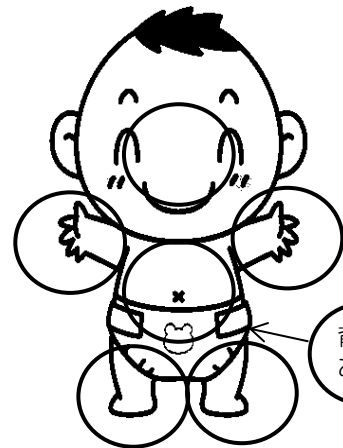


ローションタイプ

0.5g = 1円玉
くらいの量

0.5gで大人の両手の平の広さを
ぬることができます。

保湿剤を塗る場所



背中
お尻

※皮膚の乾燥がひどいとき、湿疹などがあるときは、必ず皮膚科や小児科に受診して、処方された薬剤を使いましょう。

*** インフルエンザ予防接種について ***

新型コロナウイルス感染症の感染拡大のなか、インフルエンザ流行期を目前に控えています。新型コロナウイルス感染症のもとでは、インフルエンザと新型コロナウイルス感染症との鑑別が困難な状況が想定されます。かかりつけ医と相談しながら、インフルエンザワクチンを接種して予防に努めましょう。

《インフルエンザ対象年齢・接種回数》

対象年齢	接種回数	間隔
6か月以上3歳未満	2回	2~4週(4週が望ましい)
3歳以上13歳未満	2回	2~4週(4週が望ましい)
13歳以上	1回または2回	1~4週(4週が望ましい)

《予防接種が受けられないケース》

- 発熱が明らかな人
- 重篤な急性疾患にかかっている人
- 卵による重度のアレルギーがある人など

《予防接種後の注意事項》

- ① 予防接種を受けたあと通常30分間は、医療機関で急激なアレルギー反応が起こらないか様子を観察します。
- ② 接種後、1週間は副反応の出現に注意しておきましょう。
- ③ 接種部位は清潔に保ちましょう。入浴は発熱等がなければ差し支えありません。
- ④ 接種当日はいつもどおりの生活がかまいませんが、水泳・マラソン等のはげしい運動は避けましょう。
- ⑤ 接種後、接種部位の異常な反応や体調の変化のあった場合は、速やかに医師の診察を受けましょう。



10月1日から異なるワクチンの接種間隔が変更になります

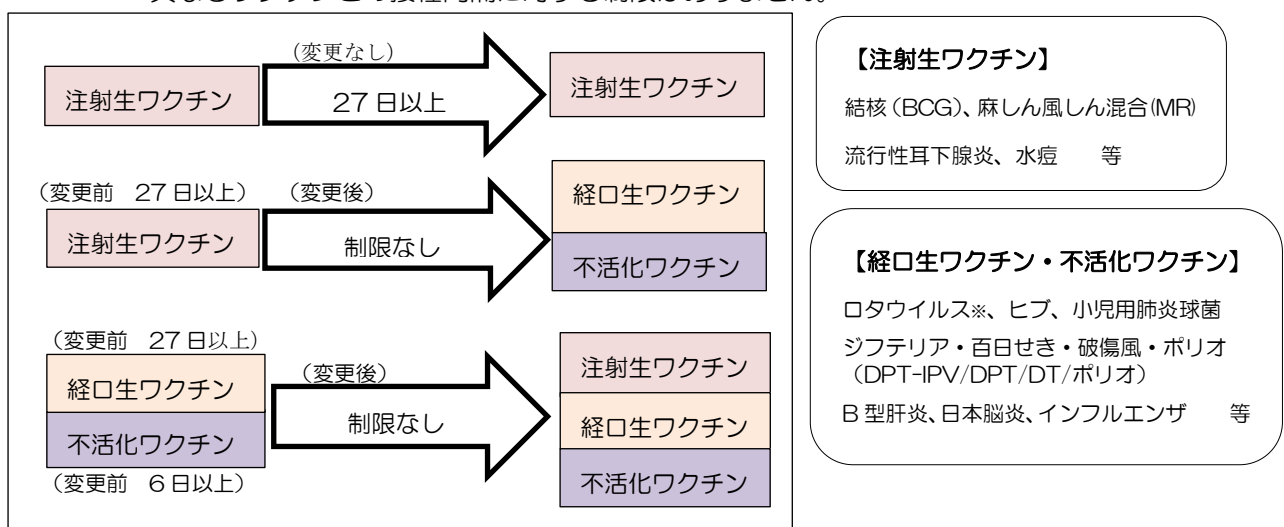
●注射生ワクチンの場合

異なる注射生ワクチン接種までは、変更前と同じく27日以上の間隔をあけます。

経口生ワクチン・不活化ワクチンとの接種間隔に対する制限はありません。

●経口生ワクチン・不活化ワクチンの場合

異なるワクチンとの接種間隔に対する制限はありません。



※注意：同一種類のワクチンの場合

ロタウイルスや小児用肺炎球菌など同一ワクチンを複数回接種する場合は、それぞれのワクチンに定められた接種間隔を守る必要があります。

※10月1日からロタウイルスワクチンの定期接種を受けることができるようになります。