



## 内科健診があります。

期日 11月15日(火) 12時10分ころから  
 場所 栗石保育園 ホール  
 対象者 たまごぐみからあおぐみ全員  
 上原小児科医院 上原充郎先生が来園します。  
 健康状態で気になることがありましたら連絡帳等でお知らせください。

## 就学時検診を受ける あおぐみさんへ

いよいよ就学時検診の季節となりました。健診に際して書類を書くこととなります。そのときに確認していただきたいのが母子手帳の予防接種の内容です。受け忘れていた予防接種はありますか？小学校入学前までにMRワクチンを済ませましょう。数ヶ月前から大人の方が風しんやはしかに罹るといふニュースが聞かれるようになりました。予防接種の接種券には有効期限があります。流行が再び起こる前にしっかり免疫力をつけるためにもまだMRワクチンを受けてない方がおりましたら、早めに接種することをお勧めします。

そのほかおたふくかぜ、みずぼうそうなど予防接種で防げる病気があります。まだ罹っていない場合は予防接種で防ぐ、または重症化を防ぐことができますので主治医の先生に相談しましょう。

# ほけんだより

2016 栗石保育園 保健室



岩手山にも初雪が振りました。外を吹く風も肌を刺すような冷たいものになってきましたが、子どもたちは寒さに負けず元気いっぱいです。その影で咳が出たり、突然熱を出したりする子も見られます。食欲の秋、味覚の秋です。十分な栄養と休息が何よりの栄養剤です。ゆっくり暖かいお風呂に入り、たっぷりの睡眠をとれるよう心がけ、風邪に負けない、寒さに負けないからだ作りをしましょう。

## インフルエンザの 予防接種が始まりました

10月1日よりインフルエンザの予防接種が各医療機関で受けることができます。インフルエンザの予防接種は任意接種です。住んでいる市町村によって助成制度が異なります。

栗石町は、生後6ヶ月～小学6年生1人当たり

1回目 1500円 2回目 1000円の助成を受けることができます。平成29年1月31日までの期限がありますのでご注意ください。

また、予防接種を受けましたら保育士までお知らせください。

## 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 たっぶり保湿

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。



## 11月の乳幼児健康診査

11日(金) 乳幼児健康診査

16日(水) 3歳児歯科検診

18日(金) 3歳6ヶ月児健診

24日(木) 赤ちゃん健診

詳しくは広報しずくいしで確認のうえお出かけください。

