



7月ほけんだより



松山市 保育・幼稚園課
令和5年度 第4号



梅雨が明けると、本格的な暑い夏がやってきます。高温多湿の気候や夏の暑い日差しは、子どもの身体に負担がかかりやすく、体調を崩すことがあります。こまめに水分補給を行い、睡眠や食事をしっかりとるなど、体調管理に気を付けましょう。



水遊び・プール遊び前の健康チェック

- | | |
|--|---|
| ☐ 熱は何度ありますか | ☐ とびひ（伝染性膿痂疹）やジクジクした傷はありませんか |
| ☐ 鼻水や咳はないですか | ☐ 目やにが出たり、目が充血したりしていませんか |
| ☐ 薬を飲んでいませんか | ☐ 耳の異常はありませんか（耳痛・耳だれ・中耳炎など） |
| ☐ 朝食は食べましたか | ☐ 下痢・腹痛の症状はありませんか |
| ☐ 睡眠は十分にとれていますか | |

※少しでも気になることがある場合は、登園時などに、職員までお知らせください。



注意

現在、松山市内の保育所等では、RSウイルス感染症・ヘルパンギーナ・溶連菌感染症・咽頭結膜熱（プール熱）・インフルエンザ・感染性胃腸炎など様々な感染症が流行しています。また、感染症の診断は受けていなくても、高熱や嘔吐などの症状の見られる子どもさんが多く見受けられています。

日常的に気をつけること

- ◆ 石けんを使った丁寧な手洗いとうがいの習慣を！
- ◆ 定期的な換気をして、健康に過ごせる室内環境を！
- ◆ バランスの良い食事、規則正しい生活を！
- ◆ 咳やくしゃみの出るときは「咳エチケット」を忘れずに！
- ◆ いつもと少し違うかな、と感じた時は、早めの受診をお勧めします。



夏休み中に麻しん風しんの予防接種を受けましょう！

麻しん風しんの予防接種は、幼児期に受ける大切な予防接種の1つです。予防接種を受けて抵抗力をつけることが、感染や発症を抑えることにつながります。

- ・子どもの麻しん風しんの定期予防接種は2回接種です。
- ・対象児さんは、無料で接種できる期間に忘れずに接種しましょう。

特に年長児さんは、小学校入学に備えて必要な予防接種を受けましょう。

	対象児	接種期間（無料）
1回目	1歳児	1歳～2歳の誕生日の前日まで ◎1歳になったらなるべく早く受けるように努めてください。
2回目	年長児	小学校入学前の1年間（令和5年4月1日～令和6年3月31日） ◎夏休みを利用して早めに済ませることをおすすめします。



予防接種に関するお問合せは、松山市保健所 保健予防課 予防接種担当（911-1858）まで