

# 予防接種 忘れていませんか

対象年齢を過ぎると費用が自己負担となりますので、ご注意ください。

## ■麻しん・風しん

区分	対象年齢	接種期間
1期	1歳以上2歳未満	1歳の誕生日の前日から2歳の誕生日の前日まで
2期	幼稚園年長児に相当する年齢	平成28年3月31日まで

# 保健 だより



☎健康保険課健康係 Tel 0243(62)0168

## ■二種混合（破傷風・ジフテリア）

▷対象年齢 11歳以上13歳未満の方  
※小学6年に相当する年齢

- 予防接種をするときは、母子健康手帳を必ずお持ちください。
- 県外に避難している方は、避難先の市区町村にお問い合わせください。
- 不明な点はお問い合わせください。

## 浪江町ダンベル体操の動画を 町ホームページから 見ることができます

浪江町は、健康づくりの一つとして「ダンベル体操」を推奨しています。

浪江町ダンベル体操のやり方を詳しく説明した動画を町ホームページから見ることができます。

健康維持のためぜひやってみてください。



浪江町ホームページの  
トップページで  
浪江町ダンベル体操の  
ボタンを押します



## 🌸 ゆったり子育てアドバイス 🌸

肌にあたる風もさらに冷たくなり、ますます冬の深まりが感じられます。今回は、赤ちゃんとの冬の過ごし方のポイントを紹介します。

…【ポイント：赤ちゃんの厚着には気をつけて、過ごしやすい温度と湿度管理をしましょう】…

赤ちゃんにとって、冬の室内の適温は20℃から23℃と言われています。赤ちゃんは汗をかきやすいため、着せ過ぎ、布団のかけ過ぎに注意しましょう。赤い顔をしていたり、背中を触って汗をかいていたら暑すぎるサインです。逆に足を触って冷たいときは寒いサインです。

また、加湿器を使って、乾燥を防ぐことも大切です。空気の乾燥は、乾燥肌やウィルスなどによる感染症を引き起こします。赤ちゃんが過ごしやすい湿度は40%から60%です。加湿器がない場合は、ハンガーに濡れたタオルを干すことでも効果がありますよ！

赤ちゃんの様子をみながら暑さ・寒さ対策をして、冬場の汗疹や湿疹、風邪を予防しましょう。



子育てに関する悩みは、教育委員会事務局子育て支援係へ ☎0243(62)0170

広げよう  
ママ友の輪

今月の  
かもめっ子クラブ

- ◆いわき市 2月 5日(金) 10時~ 中央台公民館
- ◆郡山市 2月23日(火) 10時~ 郡山市音楽文化交流館 ミューカルがくと館
- ◆南相馬市 2月25日(木) 10時~ 高平生涯学習センター

