



おひさまだより

2025.9.29

せんだの森



朝起きて窓を開けると涼しい風が入ってくる日も増えてきました。暑い夏がやっと終わりに近づいてきたことを感じます。まだ暑い日はありますが、心地よく汗をかいて遊びながら秋を迎えたいと思います。

全国ニュースでは、インフルエンザが流行し始めたことを報じています。秋から冬に向けて、感染症のはやる時期にもなっていくます。健康管理をしていきたいですね。

10月からは、インフルエンザの予防接種が始まります。かかりつけ医等にお問い合わせいただき、接種計画を立ててみるのもいいかもしれませんね。

インフルエンザの 予防接種が始まりました

2回の接種が必要

小さな子どもは免疫がつきにくいので、2回の接種が必要です。効果を十分に上げるためには、1回目の接種と2回目の接種の間は4週間あけるとよいとされています。

効果が十分に出るのは2回目接種から 約2週間

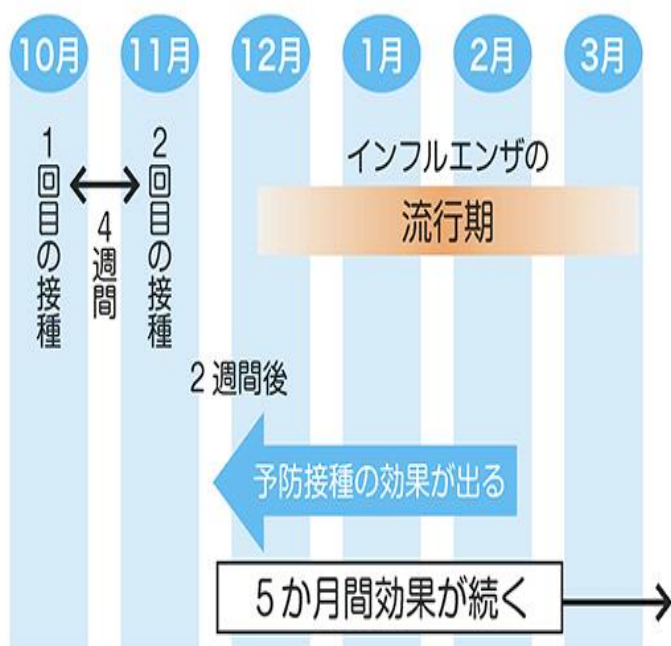
乳幼児は有効な免疫ができるのに2回目接種から2週間かかります。

効果は約5か月間持続する

インフルエンザの予防接種の効果は、約5か月。10月から接種すれば、流行の始まりからしっかりカバーできます。

10月から、インフルエンザの予防接種が始まります。

予防接種の特性を知って、早めの対策を始めましょう。



10月中に1回目の接種を受けましょう

10月の保健指導

「目のおはなし」



正しいケアで 目を守りましょう

目は、外の世界とじかに接しているため、傷つきやすい部位です。大切な目を守るため、正しいケアを知っておきましょう。

前髪はスッキリと

前髪が長いと、毛先が目に入って目に傷をつけたり、炎症（結膜炎）を起こしたりするもとに。前髪は短めに切りそろえるか、結んであげましょう。



目やにはそっと、 外側に向かってふく

清潔なタオルを軽くぬらして目やにに当て、そのまま外側にふき取りましょう。汚れが目の中に入るのを防ぎます。乾いた目やには、ふやかしてから取ってあげましょう。



目やにが多いときは 病院へ

目やには自然に出るものですが、

- 目やにの量がいつもより増えた
- 2～3時間で目やにがたまる
- 黄色や緑色の目やにが出ている

などのときは、炎症が起こっている可能性があります。早めに小児科か眼科を受診しましょう。

10月の休日診療医療機関（※一部抜粋）



	小児科	内科	耳鼻科
5日(日)	庵谷内科循環器科(御幸町) 970-2022 *内科も可	若林医院(春日町) 941-1112	堀病院(沖野上町) 926-3387
12日(日)	ふじもり医院(伊勢丘) 947-1275 *内科も可	平井外科胃腸科医院(御幸町) 955-5550 *外科も可	みよし耳鼻咽喉科(駅家町) 959-3447
13日(月)	おひさまこどもクリニック (御幸町) 955-3220	前原病院(手城町) 925-1086	木村耳鼻咽喉科医院(今津町) 933-3817
19日(日)	みつふじ小児科(川口町) 953-0307	古城クリニック(野上町) 971-7335	ト部耳鼻咽喉科医院(霞町) 923-3287
26日(日)	福田内科小児科(瀬戸町) 951-2201	森近内科(西深津町) 927-4858 *外科も可	いわた耳鼻咽喉科クリニック (神辺町川南) 963-8733

小児の休日・夜間の診療については、下記の場所で行っております。

福山夜間小児診療所(年中無休)

場所/福山市医師会館隣り 三吉町南

TEL/084-922-4999

診療/19:00～23:00(受付は22:45まで)

早めの受診を心がけ、できるだけかかりつけの病院を受診しましょう。