

# とやのんキッズレター

2022.春



暖かい季節がやって来ました

## 子どもと紫外線

地上に降り注ぐ紫外線は、UVA波が95% UVB波が5%といわれています。UVB波は、DNAに傷をつけ皮膚の老化を早め悪性腫瘍や皮膚がん、白内障を誘発することがあります。

### 《子供に紫外線対策が必要な理由》

成長過程にある為紫外線の影響を受けやすい。子どもの皮膚は大人に比べ刺激に弱い。18歳までに生涯の半分以上の日光を浴びている。

#### ・紫外線対策

##### ＜日焼け止め＞

生後6か月以降から使用可能です。日常生活ではSPF15～20、PA++、海や山では、SPF20～40、PA++～+++を目安にしてください。ベビー用、子供用を使うことをお勧めします。効果を持続させるためには2～3時間おきに塗りなおしましょう。

##### ＜時間＞

午前10時～午後2時が紫外線量は一番強くなります。屋外遊び時間の工夫をし、日陰を利用しましょう。

##### ＜帽子・衣類＞

帽子のつばが7cm以上あると紫外線予防に効果的といわれています。紫外線防止加工が施されている衣類や、肌着も網目が詰まった布でできているものを着用しましょう。

太陽の光は殺菌効果やビタミンD合成、新陳代謝の促進など体に役立つ作用があります。大人も子どもも、紫外線対策をしっかりとこれからの季節を楽しく過ごしましょう。



## 予防接種対象者のお知らせ



★ 乳児に関しては、月齢で計画的に予防接種を受けましょう

### 日本脳炎ワクチン

1期1回目：3～4歳  
2期：小学4年生  
(9～13歳未満)

### 二種混合ワクチン

11～13歳未満  
\* 川俣町・桑折町は小学6年生のみ対象

### 風疹・麻しん混合ワクチン

1期：1～2歳  
2期：小学校入学前の1年間  
\* 今年度は2016.4.2～2017.4.1生まれの方

### 子宮頸がんワクチン(HPVワクチン)

小学6年生～高校1年生相当  
\* 今年度は2006.4.2～2011.4.1生まれの女子  
・キャッチアップ接種  
1997.4.2～2006.4.1生まれの女子  
これまでにHPVワクチンを受けてない方  
5月から順次通知があります

## 令和4年4月1日からおたふくかぜ任意予防接種費用の一部助成が始まりました。

**対象者**：福島市に住民票があり今までに受けた事のない人で①②に該当する方。

- ①接種当日1歳から2歳未満(2歳の誕生日の前日まで)
- ②おたふくかぜにかかったことのない人

**助成額**：4000円 (助成額を差し引いた額を各医療機関でお支払いください)

## 2022.06月～診療時間と診療体制が変わります

2022年06月～	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前 9:00	山本	山本	山本	休診	山本	山本
12:00						
午後 14:30	山本	山本	山本	休診	山本	往診
18:00						



とやのクリニック  
☎ 024-544-1122

毎週木曜日は休診  
午後の診療時間が14:30～18:00