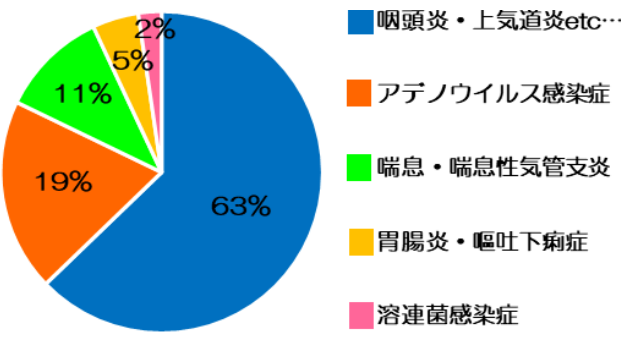




第11号 令和3年3月発行  
〒790-0067  
松山市大手町2丁目1-3  
松山市民病院 病児保育アイビー  
TEL 089-968-1319 (直通)

### 利用状況(R2.12~R3.2) 延べ141人



厳しい寒さも少しずつやわらぎ、ぽかぽかとした春の陽気が感じられるようになりました。

春は環境の変化などから疲れが出やすく、体調を崩しやすい時期でもあります。

生活リズムを整えて、手洗い・うがい・手指の消毒をしっかりと行い、体調管理に気を付けましょう。



### 離乳食ってなに？ ☆後期編(9~11ヵ月)



#### 赤ちゃんの様子

- ・おすわりがしっかりでき椅子に座れる
- ・自分で食べたい意欲があり、モグモグする。(舌を左右に動かして口をモグモグし始めている)

#### 授乳との割合

(離乳食) (母乳やミルク)  
70%程度 30%程度  
★栄養源が母乳・ミルクから徐々に離乳食に移る時期です

#### 食べ物の大きさ・やわらかさ

- ・奥の歯茎ですりつぶせる(指でつぶせる)、バナナくらいのやわらかさ
- ・粗みじん切り、慣れてきたら1cm角くらいの大きさ

- ★1日3回、できるだけ各回でのバランスの良さを考えましょう。
- ★ゆで野菜などスティック状にして手づかみで食べられるようにしても Good!

#### 離乳食のすすめ方

一汁二菜を基本に考えましょう！主食で炭水化物、主菜でタンパク質、副菜でビタミン・ミネラルをとるようにすると、バランスがとりやすくなりますよ😊



主食：5倍がゆ  
主菜：かつおのトマト煮  
副菜：大根・小松菜のみそ汁  
デザート：りんごヨーグルト



慣れてきたら  
5倍がゆから徐々に軟飯、自分で食べられるように手づかみメニューを取り入れ、きのこ類や炒め物・揚げ物メニューにも少しずつトライしていきましょう▶



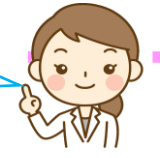
- 1 後期に入り3ヵ月くらいには、軟飯の硬さに近づけ、お焼きのような前歯でかじりとれるメニューを食べさせ、だんだんと噛む力をつけていきましょう
- 2 遊びと食事の区切りをつけるため、食べないときは15分を目安に食事を切り上げてOK!
- 3 嫌いなものは無理に食べさせなくても大丈夫！好き嫌いのある時期なので、何をやっても食べないときは期間をあけて再チャレンジ☆

ステップアップのサイン  
○手づかみで食べ、前歯でかじりとれる  
○前後左右上下にくちびるを動かして食べる  
これができたら完了期へGO!



### 健診・ワクチンのご案内

小児科医師より



新型コロナウイルス感染症の拡大に伴って、乳幼児健診が遅れがちになっています。

松山市の1歳半健診や3歳健診は、一時的に集団健診から個別健診に変更になりました。

乳幼児健診は、お子さんの身体の成長や発達に関して気になることがないかをチェックする大切な機会です。自治体から健診の案内が届いたら、速やかに健診を受けるようにしてください。



また、2020年10月1日から予防接種の制度に関して次の2つの変更がありました。

- ① ロタウイルスのワクチンが、公費で接種できるようになりました。ロタウイルスは、冬に流行する嘔吐下痢の原因の一つです。ワクチンには2種類あり、どちらも生後6週から接種可能ですが、多くの場合は生後2ヵ月から他のワクチンと同様に接種されます。遅くても生後3ヵ月半までに、初回接種が必要なので、忘れないようにしましょう。
- ② ワクチンの接種間隔のルールが変更され、注射生ワクチン以外は接種間隔に関わらず次のワクチンを接種できるようになりました。



ワクチンはたくさんの種類があるため、かかりつけ医に相談して、余裕を持ったスケジュールで計画的に接種するようにしましょう。



### 予防接種について

看護師より



予防接種を受けるにあたって気を付けておくことについて説明します。

日本小児科学会が推奨する予防接種スケジュール 2020年10月1日版 日本小児科学会

ワクチンは生後2ヵ月から接種できます

ロタウイルスは任意接種から定期接種に変更になりました

ワクチン	種類	乳児期											幼児期										学童期/思春期								
		生後後	6か月	2か月	3か月	4か月	5か月	6か月	7か月	8か月	9-11か月	12-15か月	16-17か月	18-23か月	2歳	3歳	4歳	5歳	6歳	7歳	8歳	9歳	10歳以上								
インフルエンザ(ヒブ)	不活化			①	②	③						④(注1)																			
肺炎球菌(PCV13)	不活化			①	②	③						④																			(注2)
B型肝炎	不活化			①	②				③																						(注3)
母子感染予防	不活化		①	②				③																							
ロタウイルス	生			①	②				(注4)																						
4種混合(DPT-IPV)	不活化			①	②	③						④(注6)																			(7.5歳まで)
3種混合(DPT)	不活化			①	②	③						④(注6)																			(7.5歳まで)
2種混合(DT)	不活化																														⑤(注6)
ポリオ(IPV)	不活化			①	②				③			④(注6)																			(7.5歳まで)
BCG	生								①																						
麻疹・風疹混合(MR)	生												①																		②(注7)
水痘	生												①			②															(注11)
おたふくかぜ	生											①																			②(注8)
日本脳炎	不活化																														③(注9)
インフルエンザ	不活化																														④(注10)
ヒトパピローマウイルス(HPV)	不活化																														(注13) 小6 中1 中2~高1

■ 定期接種の推奨期間 ■ 定期接種の接種可能な期間 ■ 任意接種の推奨期間 ■ 任意接種の接種可能な期間 ■ 添付文書には記載されていないが小児科学会として推奨する期間 ■ 健康保険での接種時期  
「日本小児科学会」引用



- ① 母子健康手帳・接種券を忘れた場合、ワクチンを打つことができません。病院に行く前に準備物の確認を忘れずに行いましょう！