



新年度が始まって約1か月がたちました。心と体の調子はどうですか？ 新しい環境に慣れてきたところで、「つかれたなあ」と感じる人が多いのではないのでしょうか？ それぞれ自分たちにあった方法で気分転換をし、今月も元気に過ごしましょう。また、この時季は暑かったり肌寒かったりと、気温の変化が激しいのも特徴です。調子を崩さないよう体調管理をしっかりと行いましょう。

予防接種について

近頃全国的に「百日咳」が流行していることをご存じですか。先日、こども園より百日咳についてのお知らせを配信したところですが、百日咳にはワクチン接種をすることで、感染を防いだり、免疫をつけたり、感染してしまっても軽くてすむようにするためにも、予防接種は大切になってきます。予防接種歴の有無を確認し、接種していないものは受けておくといよいでしょう。

予防接種には「定期予防接種」と「任意予防接種」の二種類があります。定期予防接種とは予防接種法によって実施される予防接種のうち、一定の年齢や接種間隔で行われるものを指します。特に感染症を予防するうえで、重要度が高いものを、公費負担で受けることができます。予防接種の対象となる年齢や病気の性質によって、望ましいとされている接種期間、回数、間隔が定められており、その範囲で受けられない場合は任意接種として自己負担で受けることとなります。任意予防接種とは、主に定期予防接種以外のものや対象年齢以外に接種した場合を指します。

定期予防接種の種類(大分市例)

- 5種混合ワクチン：ジフテリア/百日咳/破傷風/ポリオ/Hib感染症
→生後2か月から生後90か月の間
- Hib・小児用肺炎球菌ワクチン→最後生後2か月から生後60か月の間
- BCG予防接種→1歳までの間
- 麻疹風疹(MR)混合予防接種→第1期：生後12か月から生後24か月/第2期：5歳以上
7歳未満(小学校就学前の1年間)
- 水痘(水ぼうそう)予防接種→生後12か月から生後36か月の間
- B型肝炎ワクチン→1歳までの間
- ロタウイルスワクチン→生後6週から24週または32週までの間
- 日本脳炎ワクチン→第1期：生後6か月から生後90か月の間/第2期：9歳以上13歳未満



本格的な暑さに備えて暑熱順化を！

暑熱順化とは、からだ暑さに慣れること。暑熱順化ができてくると、皮膚の血流量が増えて熱を体外に逃がしやすくなったり、汗を上手にかいて体温の上昇を防いだりします。しかも塩分が少なく蒸発しやすいサラサラの汗をかけるようになるので、体内の塩分も失いにくくなります。これらは熱中症のリスクを低下させるためにも欠かせない要素です。本格的に暑くなる前に、適度な運動や入浴などで汗をかく機能を高め、暑熱順化を進めておきましょう。



急な暑さに備えた対策を心がけよう

寒暖の差がはげしい時期です。熱中症にならないように注意して生活してください。



脱ぎ着のしやすい服装で、
体感温度を調節しましょう



気温が高いときは
のどがかわく前に水分補給を



外出するときは帽子や日傘で
紫外線をさけましょう

お知らせ

身体計測週間

5月7日(水)～9日(金)

→すもも組、かいらん組、れもん組

5月12日(月)～16日(金)

→いちご組、あんず組、きうい組

健康診断

5月27日(火)

1歳6か月児健康診査対象児

令和5年8月生まれ

3歳5か月児健康診査対象児

令和3年10月生まれ

※忘れずに受診しましょう

聴力検査を実施します！

5月12日(月)～16日(金)

- ◆ 12日(月):すもも組
- ◆ 13日(火):かいらん組
- ◆ 14日(水):れもん組
- ◆ 15日(木)、16日(金)は予備日になります

オージオメーターという機器を使って、耳がよく聞こえているか、難聴がないかを調べます。

