



ほけんだより

平成27年3月20日発行

ご卒園、ご進級おめでとうございます。去年の9月から勤務させていただき、共に過ごさせていただきましたが、大きく成長した子どもたちを見ることができ、とても嬉しく思っています。
これから、年長さんは小学校へ入学、在園児さんたちは一つ上のクラスに移り、新しい生活が始まります。
生活リズムを整えて、新しい生活を元気に楽しみましょう。

予防注射は済みましたか？

入学・進級前に予防接種手帳を確認してみましょう。

スケジュールを立てていても、体調不良などで接種できていない注射はありませんか？

公費負担の予防注射は、接種できる期間が決まっています。

接種期間が過ぎてしまうと、自費で予防注射を摂取しなくてはいけなくなってしまいます。

体調と相談しながら予防接種のスケジュールを立てていきましょう。

予防接種を受けられない場合

- ・当日の体温が37.5℃を超えている
- ・急性の病気とわかる時
- ・医師が不相当と判断した時

医師と相談した方がいい場合

- ・病気で治療を受けている時
- ・発育が悪く、医師や保健師の指導を受けている
- ・風邪の引き始めと思われる時
- ・以前の予防接種で、2日以上発熱や、じんましんなどがあつた
- ・薬でアレルギーを起こしたことがある
- ・けいれんを起こした経験がある

生活リズムを整えましょう

環境の変化などにより体調を崩しやすい時期です。元気に過ごすためにも、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

早寝早起きを心がけましょう

夜は9時ごろまでには寝るようにし、朝は7時に起きるようにがんばりましょう。十分な睡眠は「日中の疲れをとる」「体の成長を促す」「病気を治す力が増す」ことにつながります。



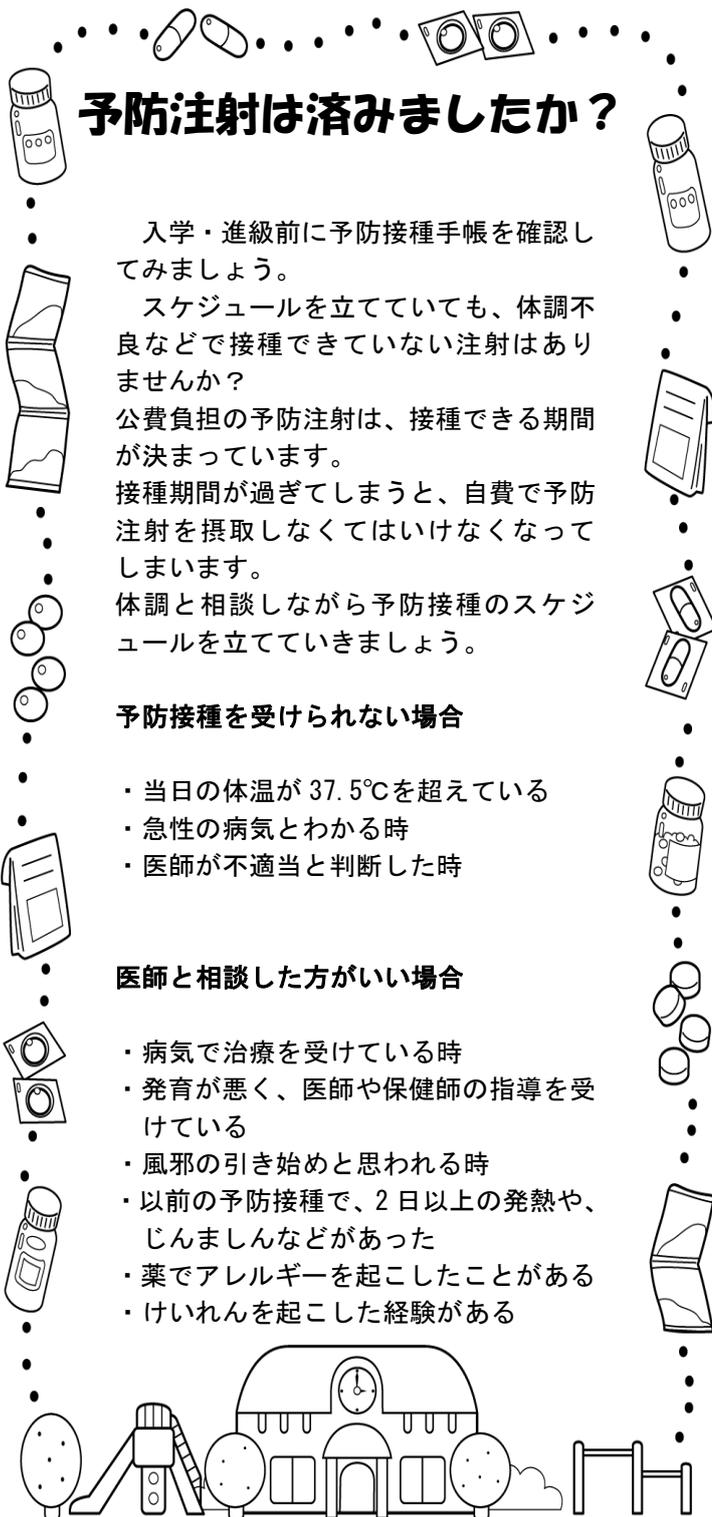
朝ごはんをきちんと食べましょう

朝食を食べることで、体が目覚め、その日の体のリズムが始まります。よくかんで、しっかり食べましょう。



朝、家で排便をしてきましょう

朝ごはんを食べると、腸の働きが活発になり、便が出やすくなります。朝はどうしてもあわただしくなりがちですが、十分なトイレタイムをとれるよう、家族全員で朝の生活を見直しましょう。



予防接種スケジュール

大切な子どもをVPD(ワクチンで防げる病気)から守るためには、接種できる時期になったらできるだけベストのタイミングで、忘れずに予防接種を受けることが重要です。このスケジュールはNPO法人 VPDを知って、子どもを守る会の会によるもっとも早期に免疫をつけるための提案です。お子さまの予防接種に関しては、地域ごとの接種方法やVPDの流行状況に応じて、かかりつけ医と相談のうえスケジュールを立てましょう。

ワクチン名	接種済み ☑	0歳	1歳	2歳	3歳	4歳	5歳	6歳	7歳	8歳	9歳	10歳	11歳	12歳	13歳	(満年齢)
不活化ワクチン B型肝炎	任意	☐☐☐	①	②	③											
生ワクチン ロタウイルス	任意	☐☐☐	①	②	③											
不活化ワクチン ヒブ	定期	☐☐☐☐	①	②	③				④							
不活化ワクチン 小児用肺炎球菌(13価)	定期	☐☐☐☐	①	②	③				④							
不活化ワクチン 四種混合(OPT-IPV) 三種混合(OPT)・ポリオ(IPV単独)	定期	☐☐☐☐	①	②	③				④							
生ワクチン BCG	定期	☐				①										
生ワクチン MR (麻しん風しん混合)	定期	☐☐							①						②	
生ワクチン おたふくかぜ	任意	☐☐							①						②	
生ワクチン 水痘 (みずぼうそう)	定期	☐☐							①						②	
不活化ワクチン 日本脳炎	定期	☐☐☐☐													①②③	④
不活化ワクチン インフルエンザ	任意	毎秋														
不活化ワクチン A型肝炎	任意	☐☐☐														
不活化ワクチン HPV (ヒトパピローマウイルス)	定期	☐☐☐														

ロタウイルスワクチンには、1価ワクチンと5価ワクチンがあります。遅くとも生後14週6日までに接種を開始し、それぞれの必要接種回数を受けましょう。

ロタウイルス・ヒブ・小児用肺炎球菌・四種混合の必要接種回数を早期に完了するには、同時接種を受けることが重要です。

2013年10月までの7価ワクチンに含まれてない6価分の免疫をつけるために、7価の接種完了者も8週以上あけて13価ワクチンを1回接種(補助的追加接種:任意接種)

二種混合(OT): 11歳で追加接種(接種対象11-12歳)

個別接種の場合は四種混合などと同時接種で受けられます。

1歳の誕生日が来たら同時接種を受けましょう。MR・おたふくかぜ・水痘の同時接種は、ヒブ・小児用肺炎球菌・四種混合の追加接種の1週間後に受けることもできます。

幼稚園、保育園の年長の4月~6月がおすすめ

日本脳炎ワクチンと同時接種でも受けられます。

9歳で追加接種(接種対象9-12歳)

追加接種は、初回接種から3か月の間隔をあけて受けましょう。

毎年、10月から11月ごろに接種しましょう。

1歳から受けられます。1回目の2-4週後に2回目、その約半年後に3回目を接種します。

中学1年で接種開始(接種対象:小6から高1の女子) 2価と4価があり、ワクチンによってスケジュールが異なります。

- 不活化ワクチン** 定期 定められた期間内で受ける場合は原則として無料(公費負担)。 定期予防接種の対象年齢
- 生ワクチン** 任意 多くは有料(自己負担)。ワクチンによっては公費助成があります。任意接種ワクチンの必要性は定期接種ワクチンと変わりません。 任意接種の接種できる年齢
- 同時接種:同時に複数のワクチンを接種することができます。安全性は単独でワクチンを接種した場合と変わりません。
- ☐☐☐: 推奨接種回数
- ①②③④: おすすめの接種時期(数字は接種回数)
- : 次にほかの種類のワクチンが接種できるのは、不活化ワクチン接種後は1週間後の同じ曜日から、生ワクチン接種後は4週間後の同じ曜日からです。