



3月のほけんだより

平成 28 年 3 月 3 日発行

耳を健康に!

3月3日は耳の日です。ちょっとした不注意が、中耳炎・外耳炎の原因になることもあります。日ごろから気をつけるようにしましょう。

1 耳をつめで引っかいたり、強く引っばったりしない。



2 耳のものを入れない。



3 鼻をかむときは、片方ずつ静かに。



4 耳のそばで、大きな音や声を出さない。



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、自費で予防注射を接種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

2/25 に内科健診がありました

泣いてしまう子どもたちもいましたが、みんな頑張って内科健診を受けてくれました。

健診を受けた中で、季節的なものもあると思いますが、風邪をひいている子、皮膚が乾燥している子どもたちが多く見られました。

風邪に負けないようにしっかり水分を取り、手洗い、うがいをしましょう。

症状がひどい場合は、かかりつけ医に相談してください。

皮膚が乾燥していると言われた子どもたちは、かゆみを伴うことが多いので掻きむしってしまうように爪を短く切り、保湿クリームを塗り、皮膚を保護してあげましょう。

お風呂上りは体の水分が奪われてしまいますので、保湿クリームをしっかり塗りましょう。

保湿クリームを塗っていても改善しない、かきむしりがひどい、湿疹がある場合はかかりつけ医に相談してください。

その他気になることがありましたら看護師までご相談ください。



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、子どもを守ろう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 (母子感染予防を除く) 任意	☐☐☐		①	②		③										
生ワクチン ロタウイルス 任意	1価 ☐☐ 5価 ☐☐☐		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 定期	☐☐☐☐		①	②	③				④							
不活化ワクチン 四種混合 (DPT-IPV) 定期	☐☐☐☐		①	②	③				④							
生ワクチン BCG 定期	☐															
生ワクチン MR (麻しん風しん混合) 定期	☐☐								①							
生ワクチン おたふくかぜ 任意	☐☐								①							
生ワクチン 水痘 (みずぼうそう) 定期	☐☐								①							
不活化ワクチン 日本脳炎 定期	☐☐☐☐															
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	☐☐☐															
不活化ワクチン 髄膜炎菌 任意	☐															

2016年10月から定期接種。

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、同時接種で受けることが重要です。

補助的追加接種：7価ワクチンの接種完了後に13価ワクチンを1回接種するとより確実に予防できます(任意接種)。

二種混合(DT)：11歳で追加接種(接種対象11-12歳)

1歳の誕生日が来たら同時接種で受けましょう。ヒブ・小児用肺炎球菌・四種混合・MR・おたふくかぜ・水痘の6本を同時接種で受けることや、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。

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。

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。

2歳から受けられます。海外留学や高校や大学で寮生活をする人などは接種がすすめられます。

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 **☐** おすすめの接種時期(数字は接種回数)

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 ●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。

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。 国や日本小児科学会も乳幼児の接種部位として大腿外側部も推奨しています。詳しくはかかりつけ医にご相談ください。 詳しい情報は <http://www.know-vpd.jp/> **VPD** **検索**