



お子さまの健康を保つために



お子さまの「定期予防接種」で受け忘れがないか確認しましょう!

定期予防接種は、お子さまを病気から守るだけでなく、多くの人が接種することで、社会全体に病気が蔓延することを防ぐことができます。定期予防接種は対象年齢の範囲内であれば公費負担(無料)で接種できますので、この機会にお子さまの母子健康手帳を見直し、予防接種の受け忘れがないか確認しましょう。

〇定期予防接種一覧表

種類	対象年齢期間	接種回数	備考
Hib 小児用肺炎球菌	生後2か月～5歳未満 ●標準接種期間:初回接種年齢は、生後2か月～生後7か月未満	初回接種:3回接種 追加接種:1回接種	初回接種年齢により、接種回数が異なります。
四種混合 (ジフテリア・百日せき・破傷風・ポリオ)	生後3か月～7歳6か月未満 ●標準接種期間:第1期初回接種年齢は、生後3か月～生後12か月未満	1期初回接種:3回接種 1期追加接種:1回接種	三種混合接種完了後のポリオ接種は、原則として単独の不活化ワクチンを接種します。次のいずれかに該当する方は、不活化ポリオワクチンの接種は不要です。 ①三種混合ワクチンを受けたことのない方。 ②生ポリオワクチンを2回接種している方。 ③生ポリオワクチンを1回、かつ不活化ポリオワクチンを3回接種した方。
三種混合 (ジフテリア・百日せき・破傷風)			
不活化ポリオ			
B型肝炎	1歳未満 ●標準接種期間:生後2か月～生後9か月未満	3回接種	
BCG	1歳未満 ●標準接種期間:生後5か月～生後8か月未満	1回接種	
水痘	1歳～3歳未満 ●標準接種期間:1回目の接種は、生後12か月～15か月未満	2回接種	
MR (麻疹・風疹混合)	1歳～2歳未満(第1期) 小学校就学前の1年間にある方(第2期)	1期接種:1回接種 2期接種:1回接種	
日本脳炎	生後6か月～7歳6か月未満(第1期) ●標準接種期間:1期初回接種は3歳、1期追加接種は4歳 9歳～13歳未満(第2期) ●標準接種期間:9歳	1期初回接種:2回接種 1期追加接種:1回接種 2期接種:1回接種	【特例措置】 ①平成10年4月2日～平成19年4月1日までに生まれた方:第1期及び第2期の未接種分を19歳まで定期接種として接種できます。 ②平成19年4月2日～平成21年10月1日までに生まれた方:第1期の未接種分を9歳～13歳未満の間に定期接種として接種できます。
二種混合 (ジフテリア・破傷風)	11歳～13歳未満 ●標準接種期間:11歳	1回接種	

※現在、子宮頸がんの予防接種については国の勧告により積極的な接種勧奨を控えております。
※予防接種の予約をしたときは、必ず予約した医療機関で接種してください。
※お子さまの発熱などで予防接種が受けられなくなったときは、必ず医療機関に連絡してください。
※接種スケジュールなど予防接種に関して不明な点がございましたら、健康課までご相談ください。

▶問い合わせ先=健康課 母子健康係 ☎69132

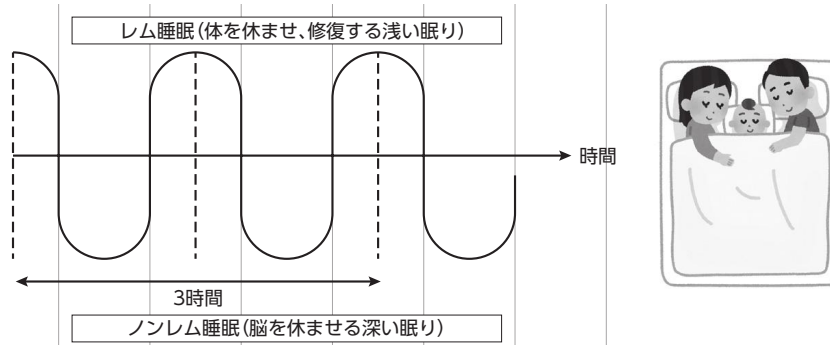
「寝る子は育つ!」は本当!? ～お子さんの睡眠の話～

「寝る子は育つ」とは、「よく寝る子は、丈夫に育つ」という昔からあることわざです。このことわざの通り、子どもの成長・発達に睡眠はとても大切です。生活リズムの乱れやすい夏休みの時期ですが、お子さんの睡眠について考えてみませんか?

<睡眠の仕組み>

睡眠は、「脳を休ませる深い眠り(ノンレム睡眠)」と「体を休ませ、修復する浅い眠り(レム睡眠)」の繰り返しで出来ています。

脳は、睡眠中に神経と神経のつながりを整理して、必要な部分のつながりを強くしたり、不要な部分を無くしたりしています。睡眠は、お子さんの脳の発達にとっても大切なのです。



<睡眠のメリット>

☆学力の向上! ☆運動能力の向上! ☆気持ちが穏やかになる。

幼児期の睡眠不足の習慣が長引くと、その後の学業成績や運動能力に影響があります。睡眠不足は、注意力や集中力の低下、眠気、疲れやすさなどをもち、学業に支障がでることがあります。子どもでは、眠気をうまく意識することができずに、かんしゃくや落ち着きのない行動として現れることもあります。

また、平日と休日の起きる時間が2時間以上ずれる休日朝寝坊型の中学生では、何でもないのにイライラしやすくなるという調査結果があります。遅寝遅起きでは、脳内のセロトニンという物質が減少します。セロトニンは心を穏やかにするホルモンですので、睡眠不足があると、イライラしやすくなります。睡眠をしっかりすることで、学力、運動機能の向上、気持ちの安定につながります。

睡眠は、生きていくためには必ず必要な時間です。
今年の夏は、早寝早起きを心がけ、心も体も健やかに過ごしましょう!