

まめまめ情報

夏号

●発行●平成25年7月1日

横手市ウォーキングマスコット・てくてくん

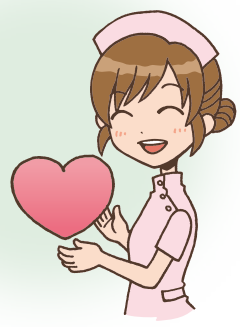
予防接種を受けましょう。



お母さんが赤ちゃんにプレゼントした病気に対する抵抗力(免疫)は、百日せきや水痘(みずぼうそう)では生後3か月まで、麻しん(はしか)やおたふくかぜでは生後12か月までにはほとんどが自然に失われていきます。そのため、この時期を過ぎますと、赤ちゃん自身で免疫をつくって病気を予防する必要があります。その助けとなるのが予防接種です。赤ちゃんの予防接種は種類も回数も多いので、かかりつけ医をきめ、生後2カ月になったら接種がスタートできるように準備しておきましょう。

子どもは発育とともに外出の機会が多くなり、感染症にかかる可能性も高くなります。予防接種に対する正しい理解のもとで、お子さまの健康にお役立てください。

横手市では予防接種法に基づく定期予防接種について、「個別接種」で実施しております。



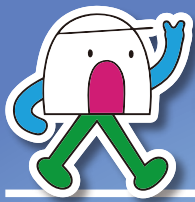
定期・任意予防接種スケジュール

2013年6月15日現在

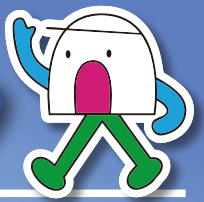
		2 カ 月	3 カ 月	4 カ 月	5 カ 月	6 カ 月	7 カ 月	8 カ 月	9~11 カ 月	12 カ 月	15 カ 月	18 カ 月	2 歳	3 歳	4 歳	5 歳	6 歳	7 歳	8 歳	9 歳	10 歳	11 歳	12 歳	13 歳
定期 接 種 (公費負担により、無料で接種できます)	Hib(ヒブ) (注1)	①	②	③					④															
	小児用肺炎球菌 (注1)	①	②	③						④														
	四種混合 または 三種混合と不活化ポリオ		①	②	③									④										
	BCG					①																		
	麻しん・風しん(MR)									①	1歳になったらできるだけ早く					②	(注2)							
	日本脳炎 (注3)													①	②	③						④		
	DT(二種混合)																							①
	HPV(子宮頸がん) (注4)																							
任意 接 種 (自己負担で接種します)	B型肝炎	①	②				③																	
	ロタウイルス (注5、注6)	①	②																					
	インフルエンザ																							①(13歳より)
	水痘																							①(1歳のMR接種後、集団に入る前)
	おたふくかぜ																							①(1歳のMR接種後、集団に入る前)

注1 初回接種年齢によって、接種回数、接種間隔が異なる
 注2 5歳以上7歳未満で小学校就学前1年間にあるもの(年長児)
 注3 H7.4.2~生まれの方は、日本脳炎予防接種対象者です。年齢ごとに順次通知を発送しています。
 注4 H25.6.14より積極的接種勧奨を控えております。
 ワクチンごとに接種間隔が異なる
 サーバリックスの場合、①-②は1カ月、①-③は6カ月空ける。ガーダシルの場合、①-②は2カ月、①-③は6カ月空ける
 注5 ロタリックスの場合、生後6週から接種が可能。生後24週までに2回接種。生後24週を超えての接種は不可
 注6 ロタテックの場合、生後6週から接種が可能。生後32週までに3回接種。生後32週を超えての接種は不可

摘 要	■	……………接種推奨年齢
	■	……………接種可能年齢



健康 インフォメーション



熱中症の 予防のポイント

- ★部屋の温度をこまめにチェック!
(普段過ごす部屋には温度計を置くことをお奨めします)
- ★室温28度を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう!
- ★のどが渇いたと感じたら必ず水分補給!
- ★外出の際は体をしめつけない涼しい服装で、日よけ対策も!
- ★無理をせず、適度に休憩を!
- ★日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりを!

熱中症は、室内でも多く発生しています。夜も注意が必要です。

注意! 熱中症に なっちゃいましょう!

熱中症とは...

熱中症とは、室温や気温が高い中での作業や運動により、体内の水分や塩分(ナトリウム)などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体がだるい、ひどいときにははけいれんや意識の異常など、様々な症状をおこす病気です。

家の中でじっとしていても室温や湿度が高いため、熱中症になる場合がありますので、注意が必要です。

子供が熱中症にならないために

保護者の方へ

- ★お子さんの様子を十分に観察しましょう!
- ★遊びの最中には、水分補給や休憩を!
- ★外出時の服装に注意し、帽子も忘れずに!
- ★日頃から栄養バランスのとれた食事や運動、遊びを通して暑さに負けない体づくりを実践しましょう!

地面の照り返しにより高い温度にさらされる

子供の特徴

体温調節機能が未熟なため熱中症にかかりやすい



高齢者が熱中症にならないために

- ★室温をこまめにチェックし、エアコンや扇風機などを活用!
- ★のどが渇かなくても水分補給!
- ★調子が悪いと感じたら、家族や近くの人にそばにいてもらいましょう!

汗をかきにくい

高齢者の特徴

体温を下げるための体の反応が弱まっており自覚がないのに熱中症になる危険がある

もし熱中症にかかってしまったら!! 熱中症の応急手当

- ◆涼しい場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる。
- ◆エアコンをつける、扇風機・うちわなどで風をあて、体を冷やす。
- ◆脇の下・太もものつけねなどを冷やす。
- ◆飲めるようであれば水分を少しずつ頻回に取らせる。



重症になると...

- ◆立てない ◆ケイレン
- ◆会話や反応がおかしい

このような症状が出たら迷わず **救急車** を呼んでください!!

電話栄養相談を受け付けています

栄養支援担当では、離乳食の進め方や食生活に関する疑問など、電話での栄養相談を行っています。毎月第3月曜日に開設しておりますので些細なことでもお気軽にご相談ください。

【相談日時】

毎月第3月曜日(祝日の場合は次日) 午前9時~午後3時

【電話番号】 **35-2185**