



# 保健だより

2021年 令和3年 3月号(第441号)

発行 那覇市こども教育保育課 ☎098-861-2113

3月1日～3月7日は**子ども予防接種週間**です

～進級・就学の前に予防接種の確認をしましょう～

## ◇予防接種について

予防接種とは、病気に対する免疫をつけたり、免疫を強くするためにワクチンを接種することをいいます。ワクチンを接種した方が病気にかかることを予防したり、社会に病気がまん延してしまうのを防ぐことを主な目的としています。

(参考 厚生労働省ホームページより)

### 0歳児で受けましょう☑

定期接種  任意接種

- 小児肺炎球菌
- インフルエンザ菌 b 型 (ヒブ、Hib)
- ジフテリア・百日せき・破傷風・ポリオ (4種混合)
- BCG
- B型肝炎
- ロタウイルス ※令和2年8月1日以降に出生した方が定期接種の対象

### 1歳になったら受けましょう☑

- 麻疹(はしか)・風疹 ※(1期)
- 水痘(水ぼうそう)
- 小児肺炎球菌(ヒブ、Hib) ※(4回目)
- インフルエンザ菌 b 型 ※(4回目)
- ジフテリア・百日せき・破傷風・ポリオ (4種混合) ※(1期追加)
- 流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)

### 小学校へ入学する前に受けましょう☑

- 日本脳炎
- 麻疹(はしか)・風疹 ※(2期)

(参考 沖縄県 親子健康手帳)



少しずつ暖かくなり始め、柔らかな春の日差しを感じるようになりました。4月からの進級、進学に向け、子どもたちのワクワクしている様子が見られます。あっという間に1年も終わりに近づいています。病気やけがに気をつけ、残りの日々も楽しく過ごしましょう！



3月3日は

「耳の日」

「3」は耳の形に似ていることなどから3月3日は耳の日と言われています。こどもは耳の病気にかかりやすいので、日ごろからお子様の様子をよく観察しましょう！

## 耳の役割

○音を聞き、音の方向や遠近を聞き分ける ○体のバランスを保つ



## 急性中耳炎ってどんな病気？

3歳以下の乳幼児がかかる場合が多く、1歳までに約60%、3歳までに約80%のこどもが、少なくとも1回はかかるといわれています。

鼓膜の内側の中耳と呼ばれるところに、ウイルスや細菌が入り、感染を起こし炎症を起こした状態です。

急性中耳炎には、発熱、耳の痛み、耳だれなどの症状が見られます。機嫌が悪い、耳をよく触る、耳を触れると嫌がる、かぜが治っても熱が下がらない…などの症状がみられる場合は、かかりつけ医に相談してみましょう！

★かぜに引き続いて中耳炎を起こすことがあります。かぜの予防は中耳炎の予防にもつながります。

## 耳の健康チェック

- ～こんな症状が見られたらかかりつけ医に相談を～
- 向かい合って話せば通じるが、背後から話しかけると返事をしない
  - テレビの音量を大きくしたり、近づいてみる
  - 会話をしている度何度も聞き返す。
  - よく耳を触っている など

## 1年間健康に過ごせましたか？☺

生活習慣を振り返ってみましょう！

- 早寝早起きの習慣がついてきた
- 朝ごはんを毎日食べた
- 十分な睡眠がとれた
- 手洗いやうがいの習慣がついた
- テレビなどは時間を決めて見ることができた
- おやつは時間をきめて食べる事ができた
- 毎日、うんちがでた

## 乳幼児健診について(3月)

乳児健診・1歳6か月健診・2歳児歯科健診・3歳児健診の日程については、那覇市保健所ホームページをご参照下さい。 お問い合わせ先 那覇市保健所 地域保健課 ☎098-853-7962