

少しずつ暖かくなり、陽射しの温もりにほっとしています。いっぽうで一日の気温差が 10℃前後と大きい時もあり、体調を崩しやすくなります。鼻水や熱が出るたびに、新型コロナウイルス感染症ではないかと不安に感じます。

また、卒園や退園、進級を前にして落ち着かない気持ちでいる人が多いのではないのでしょうか。それは、子どもだけではなく大人も同じですね。

こんな時こそ笑う！です。

笑う事で・・・

脳が刺激され、神経に伝わり免疫機能ホルモンが分泌され、ナチュラルキラー細胞が活性化されます。これは、細菌感染した細胞や癌細胞を死滅させる働きがあります。また、鎮静作用のあるホルモンも分泌されます。

笑いにも色々ありますが・・・

不思議なことに作り笑いによっても効果があるようです。

病気ではなく笑いを感染させたいですね。



お願い

発熱で受診をする場合に保育園で新型コロナウイルス感染者の有無を聞かれることがありますが、保育園では感染者の有無や、濃厚接触者について、ご本人以外にはお知らせすることは有りません。そのため病院では、濃厚接触者であるか否かをお伝えしていただきたいと思えます。個人の特定になりがちな内容ですのでご理解お願いします。

宝塚市保健だより～

定期予防接種、受け忘れていませんか？

対象時期を過ぎると、定期予防接種として無料で受けられなくなります。



受け忘れがないか母子健康手帳を確認してみましょう。予防接種が必要な感染症は、有効な治療法がないことがあり、重篤な後遺症を起こす可能性があります。受け忘れていたものは早めに接種しましょう。年齢別ポイントをまとめましたので、確認の参考にしてください。

0 歳児クラス

- 1 歳の誕生日がきたら、早めに『麻しん風しん混合ワクチン（MR）』と『水痘ワクチン』を受けましょう。
- 『BCG』、『B型肝炎』の定期接種は 1 歳の誕生日の前日まで！受け忘れに注意！

1 歳児クラス

- 『麻しん風しん混合ワクチン（MR）』（第 1 期）の定期接種は 2 歳の誕生日の前日まで！受け忘れに注意！
- 『Hib』、『小児用肺炎球菌』、『四種混合』の追加の受け忘れがないかチェックしましょう

2 歳児クラス

- 『水痘ワクチン』の定期接種は 3 歳の誕生日の前日までに 2 回接種！受け忘れに注意！
- 3 歳の誕生日がきたら『日本脳炎』（初回 1 回目、2 回目）を受けましょう。

3・4 歳児クラス

- 『日本脳炎』（追加）は初回 2 回目から 1 年後が目安の時期ですが、令和 3 年 2 月より、日本脳炎ワクチン供給が不足しています。初回 2 回目まで接種済の方は供給再開予定の令和 4 年 4 月までお待ちいただくようご協力をお願いします。
- ※初回 1 回目、2 回目が未接種の方は優先的に受けられるので、受けましょう

5 歳児クラス

- 『麻しん風しん混合ワクチン（MR）』の第 2 期が接種できるのは、小学校就学前の 1 年間（4/1～3/31）だけ！受け忘れに注意しましょう。