



新年度のスタートから、早くも一か月。あつという間に季節が進み、既に真夏日を記録した地域もでてきました。徐々に体を慣らしつつ、夏に備えていきたいですね。

自転車の正しい使い方

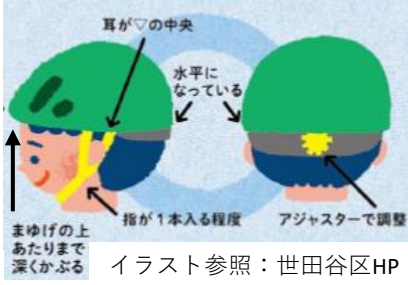
自転車は、子どもから大人まで幅広い世代が利用する便利な乗り物です。今一度、安全のために、正しい使い方を考えてみましょう。

子どもの3割が頭部損傷

子どもを自転車に乗せている状態で事故にあった場合、子どもが頭を怪我する危険性が高く、その割合は怪我全体の3割にも上ります。ヘルメットを正しく着用すると共に、ベルトもしっかりと締め、いざという時の衝撃に備えておきましょう。



ヘルメットは正しく着用を



乗せたら離れない!

子どもを乗せた状態で自転車から離れる行為は、非常に危険です。歩行者がぶつかったり、突風が吹いたりすることもあります。乗せたら離れない!が鉄則です。

季節の変わり目

朝夕は肌寒くても、日中は半袖で過ごすことが出来る日も増えてきました。



乳幼児は体温が高く、よく動き、汗もかきやすいため、洋服は「大人よりも1枚少なく」が基本になります。1日の内に寒暖差が予想される場合には、羽織ることが出来るものを用意しておくとう安心ですね。

また「熱中症」にも注意が必要です。この時期は身体がまだ暑さに慣れていないため、急な気温の上昇に対処できず、熱中症になってしまうことがあります。

衣服の調整だけでなく、水分の補給も大切です。ジュース類は糖分が多いため、水や麦茶で水分補給をするようにしましょう。

夏の準備



熱中症は予防が一番!

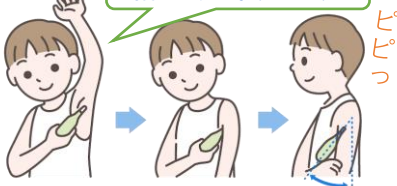
- 車内に短時間でも一人にしない
 - 帽子をかぶる
 - こまめな水分補給
 - 定期的な休息
 - 無理をしない
- ※子どもの様子を観察し、大人が適切なタイミングで対応しましょう。



体温の測り方

1. 脇のくぼみ中央に先端を当てる。
2. 体温計が上半身に対し30度くらいの角度にして、脇をしっかり閉じる。
3. そのまま動かさないようにする。予測式体温計なら電子音が鳴るまで待ちます。水銀式や実測式は10分以上待ちます。

脇の汗も拭いてね



参照：テルモ体温研究所

予防接種のすすめ

予防接種には、「予防接種法」で定められている定期接種と、認可されているが、同法には記載されていない任意接種があります。接種をすることで病気に罹りにくくなるだけでなく、社会全体の集団免疫を得ることが出来ます。そのため現在では罹る人が少なくなった病気も定期接種に含まれています。

◆定期接種の目安（未就学）

- 生後2ヶ月～
- ・ヒブ（計4回）
 - ・小児用肺炎球菌（計4回）
 - ・B型肝炎（計3回）
 - ・ロタリックス（計2回）
 - ・ロタテック（計3回）
- 生後3ヶ月～
- ・4種混合（計4回）
- 生後5ヶ月～
- ・BCG（1回）
- 生後6ヶ月～
- ・日本脳炎1期（計3回）
- 生後12ヶ月～
- ・MR1期（1回）
 - ・水痘（計2回）
- 小学校入学前の年の1年間
- ・MR2期（1回）

※左記は目安です。接種にあたっては、各自治体からの通知を確認いただき、定期接種の計画を立てましょう。

