



日に日に日差しが強くなり、暑さも本格的になってきました。元気そうに見えても暑さで体は意外と疲れています。規則正しい生活を送り、毎日元気に過ごせるようにしましょう。

## 暑い夏を元気に乗り切るポイント

### 水分補給

大量に汗をかくと脱水症状を起し、熱中症の原因にもなります。こまめな水分補給を心がけましょう。



### 皮膚のケア

こまめに汗をふいたり着替えをする、シャワーを浴びたりして、皮膚を清潔に保ちましょう。あせもやとびひの予防にもなります。

### 紫外線対策

外出時は帽子をかぶり、日焼け止めを塗ってあげるようにしましょう。日焼けをしたら、冷たいタオルで冷やしてあげましょう。



### 室温管理

高温・多湿など条件がそろえば、室内でも熱中症は起こります。エアコンや扇風機を上手に使いましょう。ただし冷やしすぎには注意しましょう。

## 予防接種忘れずに受けましょう!

予防接種は自然に感染すると重症化しやすい病気に対してつくられています。病気にかかる前に免疫をつけたり、感染を防いだり、かかってしまっても軽くて済むようにするものです。定期予防接種の費用は、町で全額助成しています。「予防接種スケジュール」を確認し、計画的に受けるようにしましょう。

### ☆ 子どもの定期予防接種スケジュール（日本小児科学会推奨） ☆

種類 (接種回数)	乳児期									幼児期					学童期			
	0ヶ月	2ヶ月	3ヶ月	4ヶ月	5ヶ月	6ヶ月	7ヶ月	8ヶ月	9ヶ月 11ヶ月	12ヶ月 15ヶ月	16ヶ月 17ヶ月	18ヶ月 23ヶ月	2歳	3歳	4歳	5歳	6歳	7歳
B型肝炎 (3回)		①				③												
ヒブ (4回)		①	②	③						④								
小児用肺炎球菌 (4回)		①	②	③						④								
四種混合 (4回)			①	②	③					④								7歳5カ月まで
BCG (1回)					①													
麻疹風疹混合 (2回)										①							②	
水ぼうそう (2回)										①		②						
日本脳炎 (4回) ※9歳で第2期															①②	③		7歳5カ月まで

望ましい接種時期
  定期予防接種として全額助成を受けられる時期

※ 小児用肺炎球菌・ヒブの予防接種は開始した時期によって接種の回数異なります。  
 ※ 日本脳炎の予防接種は特別措置の対象になっている方もいます。詳細は役場にお問い合わせください。