



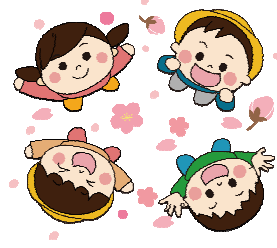
子ども健康部 幼児課
令和6年4月発行

まいあさ こ
毎朝 子どものようすをチェックしましょう
あさ こ
朝の子どものようすを確認して、いつもと違うところはないか下の項目を参考に確認してみてください。

にゆうえん しんきゆう ご入園・ご進級おめでとうございます!!!

しんねんど はじ
新年度が始まりました。子どもたちは、新しい生活にドキドキ・ワクワクしているのではないのでしょうか。

こんねんど こ
今年度も、子どもたちが健やかに元気いっぱい、楽しく過ごすことができることを願って、
まいつき ほっこう
毎月「ほけんだより」を発行いたします。よろしくお願いたします。



せいかつ にち げんき 生活リズムをととのえて1日を元気にスタートしよう

にち げんき
1日を元気にスタートさせるためには、早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムをととのえましょう。

せいかつ
生活リズムをつくるために、まず、早起きからスタートしてみませんか？

そして、日中は、十分に体を動かして、お風呂に入って早めに寝るようにしましょう。また、テレビなどは、遅くまで見ないように
せいかつ
しましょう。生活リズムが確立するように、家族と一緒にチャレンジしてみてください!!



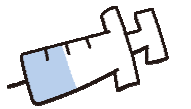
かい よぼうせっしゅ ま ふう ふせ
2回の予防接種で、麻しん・風しんを防ぐことができます!!!



ま
麻しん(はしか)は感染力が大変強く、症状が重い病気です。現在、国内でも感染拡大が懸念されています。

また風しんは、おとなになってかかると一般的に重症になりやすくまた妊娠初期に感染すると胎児に感染して先天性風疹
しょうこうぐん なんちよう しんしつかん ばくないしょう たか かくりつ ほっせい
症候群(難聴・心疾患・白内障など)が高い確率で発生します。

ま
麻しん、風しんの流行を防ぐため、MR混合ワクチンを接種しましょう。



せっしゅねんれい き さいじょう さいみまん
【接種年齢】 1期は1歳以上2歳未満

2期は5歳以上7歳未満で小学校入学前の1年間(年度内に6歳になる者)

※5歳であっても幼稚園の年中クラスや保育所の4歳児クラスの子どもは対象ではなく

また6歳であっても小学1年生は対象ではありません

せっしゅかいすう き かい き かい
【接種回数】 1期は1回 2期は1回

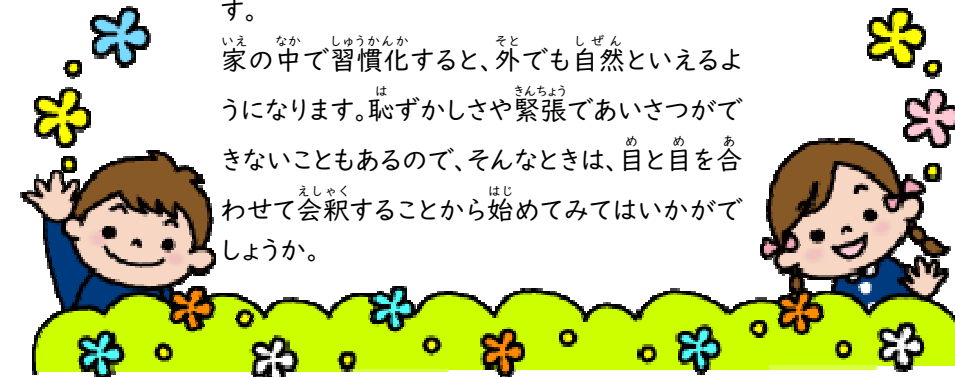
せっしゅりよう ほうほう いずれも1回に0.5mlを皮下接種

予防接種における間違いを防ぐために(2021年3月改訂版)
国立感染症研究所感染症疫学センター 冊子より一部抜粋

き も にち 気持ちのよい1日は“あいさつ”から

あいさつから、友だちや周りの人との良好な人間関係がつけられます。子どもはおとなを模倣する力を持っているので、おとなが笑顔であいさつをしている姿を見せることが大切です。

家で習慣化すると、外でも自然といえるようになります。恥ずかしさや緊張であいさつができないこともあるので、そんなときは、目と目を合わせて会釈することから始めてみてはいかがでしょうか。



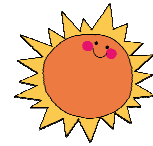
げんき えがお あいことば はやね はやお 元気と笑顔の合言葉 「早寝・早起き・あさ・し・ど・う」

にこまるにこまる

へいせい ねん こくみんうんどう はじ
平成18年に国民運動として始められた「早寝・早起き・朝ごはん」に近江八幡市では、「挨拶・読書・運動」も加え、
「早寝・早起き・あさ・し・ど・う」として、子どもの基本的な生活習慣の確立を目指し、始めたものです。

●はやね はやお 早寝・早起き●

ねむり しんしん きゅうよう
眠りは心身を休養させ、からだをつくり、まな いよく たか
習慣化することで、正しい生活リズムが身につきます。



●あいさつ●

あいさつは人とつながる第一歩です。

また良好な関係を築いていくための生きる知恵です。



●しよくじ●

ちようしよく いちにち げんき みなもと あさ
朝食は一日の元気の源です。朝ごはんのエネルギーで体温が上がり、脳と体の働きが活発になり、やる気を生み出します。

●どくしょ●

どくしょ ちしき どくかいりよく たか
読書は知識や読解力を高めるだけでなく、感じたことや疑問に思ったことを調べたり、共有したりする「きっかけ」になります。また、新しいアイデアや表現方法を得ることもつながります。

●うんどう●

たくましく生きるための健康や体力を養います。また、相手への敬意や思いやりの気持ち、仲間と協力することの意義を学び、心の成長にもつながります。



↑にこまる

