



## 予防接種について

健康の記録カード『予防接種状況』にご記入いただき、ありがとうございました。予防接種を受けることで防ぐことができる病気がありますので計画的にすすめましょう。しかし、今は新型コロナウイルスの影響で予防接種を延期している場合があります。青梅市役所（健康課）または、かかりつけ医にご確認ください。

### 《予防接種を受けるポイント》

- ☆子どもの体調が最優先であること
- ☆集団接種（BCG）を優先すること
- ☆複数回受けるものは回数を守ること

### 予防接種の通知から時間が過ぎてしまい

#### あきらめている保護者の方へ

対象年齢内であれば公費で接種することができます。  
予診票が見当たらない場合、市役所にご相談ください。

種類	接種回数	対象年齢
ヒブ ワクチン	初回：最大3回 追加：最大1回	生後2か月以上～5歳に至るまで
小児用肺炎球菌 ワクチン	初回：最大3回 追加：最大1回	生後2か月以上～5歳に至るまで
B型肝炎	最大3回	生後1歳に至るまで
BCG	1回	生後1歳に至るまで *集団接種
四種混合 不活化ポリオ	1期初回：3回 1期追加：1回	生後3か月以上～7歳6か月に至るまで
水痘	2回	1歳以上～3歳に至るまで
M R (麻疹・風疹)	1期：1回 2期：1回	1期：1歳以上～2歳に至るまで 2期：小学校入学前の1年間
日本脳炎	1期初回：2回 1期追加：1回	生後6か月以上～7歳6か月に至るまで
ロタワクチン	*10月から法定予防接種化予定。確定次第、市からお知らせがあります	

\*在園中に受けるべき予防接種を抜粋



## 噛むこと



6月4日～10日は『歯と口の健康週間』です。お口の健康について考えてみましょう。弥生時代の人々は1回の食事に4000回も噛んでいたそうです。江戸時代では約半分に減り、現在は600回くらいだそうです。よく噛んで食べることがなぜいいのか、ご存知ですか。

### 卑弥呼の歯がいーぜ

- ひ：肥満を防止する
- み：味覚を発達させる
- こ：言葉の発音をはっきりさせる
- の：脳を発達させる
- は：歯の病気（むし歯、歯周病など）を予防する
- が：がんを予防する
- いー：胃腸の働きを促進させる



### 乳児健診のお知らせ

5月7日に予定していた乳児健診ですが、中止させていただきます。



### 歯科検診のお知らせ

6月2日に予定していた歯科検診ですが、延期させていただきます。



お家での過ごし方を考えてみました！

ステイホーム ステイイン東京

新型コロナの感染防止として私たちが出来ることは、3密を避け、手洗い、うがい、部屋の換気をこまめにし、不用な外出をしないことでしょうか。いつまで続くか分からない自粛生活を、如何に楽しく過ごすかが大きな課題ですよね。職員に聞いた『お家大好き！楽しい過ごし方』『ストレス解消法』を紹介します。皆さまのご参考になれば…



甘いお菓子和塩っぱいお菓子を交互に食べ……無限ループにはまるのが、至福の時間



ゆっくり5秒かけて息を吸い、ゆっくり5秒かけて吐く。深呼吸でリフレッシュ！

老眼鏡をかけての針仕事。趣味の人形作り&マスク作りは自称アロ！

忙しい毎日の中、自分の時間を5秒作る！5秒もあるなんて素敵

娘とピアノの連弾をする時が楽しいわ~!(^\_^)!



日々の仕事で超~疲れてます。疲れをとるには寝るに限る！寝る子は育つ！寝ることで私は日々、成長します。成長した姿を見てね(\*^-^\*)

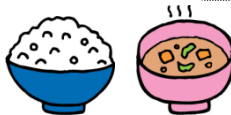
DIY DIY DIY ひたすら釘を打つ(笑)



友達との長電話1時間や2時間は当たり前！

早起きは三文の徳…早朝の空気を吸うと、からだシャキーンとして目が覚めます！よい一日が始まります。

頑張っている自分を誰も褒めてくれないから、自分で自分を褒める。頑張った！えらい！



小さな声でいいます。実はゲームが好き！内緒です。

炊き立てのごはんとお味噌汁 日本人でよかった。

我が家のかわいいペットと戯れる。愛くるしい眼差しに癒される〜



家の大掃除。不要な物を思い切って捨てる！で、ゴティバの缶を捨てました(泣)



本を読む。読み出すと止まらなくなるんだよね~寝不足はお肌の敵ですが…



ゆっくりお風呂にはいる 極楽・極楽！

疲れを感じた時、背伸びをするとスッキリしますよ〜



当園体操指導の土方先生が YouTube 『みんなでエクササイズ たいくつしのぎ』の動画をアップしたそうです。お時間がありましたらご覧ください。