

★町民福祉課は総合ケアセンター『ゆくり』内(〒26-7871)に、子育て支援センター「ゆうゆう島」はこども園つみに併設されています(〒27-2438)。

# ほけんの 掲示板 3月

## 乳幼児健康相談

対象児

平成26年12月～平成28年1月生まれのお子さん

と き 3日(木) 10:00～11:15  
と ころ 子育て支援センター  
持 ち 物 母子健康手帳、バスタオル

## MR混合(麻しん・風しん)予防接種

対象児

①生後12カ月～24カ月までのお子さん  
②平成21年4月2日～平成22年4月1日生まれのお子さん(小学校就学前の1年間にあたるお子さん)  
※上記以外の方は、町保健師にご相談ください。

と き 22日(火)～25日(金) ※24日(木)午後後は休診です  
と ころ あつまクリニック  
持 ち 物 母子健康手帳、印鑑  
受 付 接種希望当日に、役場町民福祉課で受付を行ってください  
(受付時間 9:00～11:30、14:00～16:30)

## 水痘(水ぼうそう)予防接種

対象児

生後12カ月～36カ月に至るまでのお子さん

標準的な接種時期と接種間隔

①初回接種：生後12カ月～15カ月に1回  
追加接種：初回接種後6～12カ月後に1回  
②接種対象期間内に1回接種  
※①②ともに、既に罹患済みの場合や、既定の回数を接種済みの場合は対象外です。  
※上記以外の方は、町保健師にご相談ください。

## 四種混合予防接種

(ジフテリア・破傷風・百日咳・ポリオ)

対象児

生後3カ月～90カ月までのお子さん

標準的な接種時期と接種間隔

初回接種：生後3カ月～12カ月に20日～56日の間隔で3回  
追加接種：初回接種終了後から12カ月～18カ月後に1回  
※上記以外の方は、町保健師にご相談ください。  
※三種混合予防接種を終了されていない場合は、町保健師にご相談ください。

## 小児マヒ(ポリオ)予防不活化ワクチン接種

対象児

生後3カ月～90カ月までで1期初回および追加に該当するお子さん

標準的な接種時期と接種間隔

生後3カ月～12カ月  
※生ポリオワクチンをすでに2回受けている方は、接種の必要はありません。  
※できるだけ標準的な接種年齢の間で接種をお受けください。  
※不明な点がありましたら、町保健師にご相談ください。

●事前予約が必要です(接種希望日の1週間前まで、電話可)  
予約先：役場町民福祉課健康推進グループ(〒26-7871)

## ヒブ感染症(1)予防接種 小児肺炎球菌感染症(2)予防接種

対象児

生後2カ月～60カ月に至るまでのお子さん

標準的な接種時期と接種間隔

(1)・(2)共通・・・初回接種開始：生後2カ月～7カ月  
(1)の追加接種・・・初回終了後、7～13カ月  
(2)の追加接種・・・生後12カ月～15カ月  
※上記以外の方は、町保健師にご相談ください。

## 共通事項

と き 毎週月曜～金曜 ※木曜日午後および祝日は休診です  
と ころ あつまクリニック  
受 付 接種希望当日に、役場町民福祉課で受付を行ってください(受付時間 9:00～11:30、14:00～16:30)  
持 ち 物 母子健康手帳、印鑑

## 3月の日曜・祝日当番医

日程	区分	病 院 名	住 所(苫小牧市)	電話(0144)
6日(日)	内科系	いまい内科クリニック	双葉町1-4-2	37-8686
	外科系	とまこまい脳神経外科	光洋町1-12-20	75-5111
13日(日)	内科系	川村クリニック	有珠の沢町4-20-31	74-5577
	外科系	同樹会苫小牧病院	新中野町3-9-10	36-1221
20日(日)	内科系	苫小牧東病院	明野新町5-1-30	55-8811
	外科系	苫小牧日翔病院	矢代町2-9-13	72-7000
21日(月・祝)	内科系	苫小牧病院	光洋町3-16-4	72-1201
	外科系	江夏泌尿器科医院	木場町2-8-1	33-3855
27日(日)	内科系	苫都病院	若草町5-10-21	34-2135
	外科系	メモリアル整形外科	花園町4-2-5	74-2111

休日は当番医のほか、急病センターも診察を受け付けています。

苫小牧市夜間・休日急病センター(内科・小児科のみ)	曜 日	月曜日～金曜日	土曜日	日曜日・祝日
【住所】苫小牧市旭町2-9-2 【電話】0144-32-0099	受付時間	19:00～翌朝7:00	14:00～翌朝7:00	9:00～翌朝7:00

## お知らせ

『北海道救急医療・広域災害情報システム』を利用して近くの医療機関などが検索できます。  
○ホームページ <http://www.qq.pref.hokkaido.jp> ○電話 0120-20-8699(携帯電話・PHSからは 011-221-8699)

今月の担当  
保健師  
笹森 あゆみ

# 子どもを取り巻く メディア環境 大丈夫?!

## 好ましくない使い方①

泣いておむすがる赤ちゃんにスマホの画面を見せたり、音楽を聞かせたりしてあやしています。

## ●望ましい対応

言葉を持たない赤ちゃんは「泣く」ことで不快を周囲に知らせます。周りの人がどのように対応してくれるかは非常に重要です。目と目を合せて語りかけたり、優しく抱っこしたりしましょう。授乳中も「美味しいね」「いっぱい飲んでね」と声をかけられ、触られるという経験をすることで、赤ちゃんは安心して、親子の愛着が育まれて、人に対する信頼感が育ちます。



## 好ましくない使い方②

公園に連れて行って一人で遊ばせています。その時間を遊んでメールをしています。

●望ましい対応  
子どもの重大な事故は、親が目を離れたわずかな時間に起きています。スマホの画面は視野が狭くなり、少しのつもりでも、あっという間に時間が経っているものです。子どもから目を離すことは止めましょう。

## 好ましくない使い方③

親がインターネット中、子どもにも知育アプリをさせています。

## ●望ましい対応

親子が一緒に過ごし、同じものを見る、子どもが関心を示すものを一緒にみる、親が関心を示すものを子どもがみる：こうした「共同注視」は、認知や心の発達に必要です。子どもは、気持ちや様子に合わせて声かけしてもらうことによって気持ちに言葉を当てはめ、気持ちの整理をしたり、自分を理解したりすることが発達します。また、理解してくれる

相手の存在が意識されることによって、自分の存在が認められているという安心感が育ちます。絵本の読み聞かせや散歩、外遊びなどで、「雪降ってき たね」、「ブー ブー来たね」など、お子さんの様子を観察しながら、たくさん声をかけましょう。



## 好ましくない使い方④

子どもが手伝ってほしい時に、親はスマホに夢中で気づきませんでした。

## ●望ましい対応

うれしかったり、悲しかったり、困った時、その気持ちに合せて声をかけてもらうと、自分と同じ気持ちを親も持っているという一体感を持ちます。このことは、将来子どもが自分の気持ちをコントロールする体験の積み重ねへとつながります。



しっかりとお子さんの様子を観察し、「痛かったね」、「上手にできたね」など、お

## 今月のつばやき

雪が少ない今年。朝、どっさり雪が積もっていたらどうしよう。そう思いながら、ギリギリまで寝てしまう。このまま春が来れば良いのになあ。春が来たら「春だから眠い」と言う…結局いつも寝坊です(笑)



## メディアに関する 5つの提言

(日本小児科医学会より引用)

- 1 2歳までのテレビ、ビデオ視聴は控えましょう。
- 2 授乳中、食事時のテレビ、ビデオの視聴はやめましょう。
- 3 すべてのメディアへ接触する総時間を制限することが重要です。1日2時間までを目安と考えます。
- 4 子ども部屋にはテレビ、ビデオ、パーソナルコンピュータを置かないようにしましょう。
- 5 保護者と子どもでメディアを上手に利用するルールをつくりましょう。

子どもの気持ちを代弁してあげましょう。