ほけんだより

ほけんだよりでは、皆様の健康を応援するため、予防接種などの情報を毎月お届けしていきます。
【問い合わせ】健康づくり推進室　TEL933-0777

9月1日から「ポリオ予防接種」の接種方法が変わります！

「ポリオ予防接種」の接種方法等の改正が行われます。

平成24年度宇美町年間保健事業等でお知らせしていました、9月、10月に予定しておりましたうみハピネスでの**「ポリオの集団接種」は行われません**のでご注意ください。

今後はポリオワクチンの定期接種ワクチンが生ポリオワクチンから不活化ポリオワクチンに一斉に切り替わり、医療機関での個別接種となる予定です。

詳細につきましては、「広報うみ9月号」に掲載予定です。

【接種対象者】生後3か月～7歳6か月に至るまでの方

	8月31日まで	9月1日から
ワクチンの種類	生ワクチン	不活化ワクチン
予防接種の方法	経口投与	皮下注射
回数	2回	全体を通して4回（生ポリオワクチンをすでに2回受けている方を除く） ※9月1日現在、3回目までの接種は、公費負担の対象です。4回目の接種ができるようになりましたら、広報等でお知らせします。
接種場所	うみハピネス	接種実施医療機関

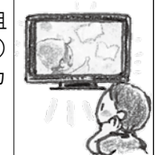
※生ポリオワクチンをすでに2回受けている方は、不活化ポリオワクチンを接種する必要はありません。

～小さなお子さんをお持ちの保護者の方へ～「目覚まし時計は脳にある」

私たち人間は、日の出とともに目覚め、日暮れと共に休む生活を送ってきました。

これは、本来の自然なリズムです。赤ちゃんが生まれて最初に学習することは、「朝は起きて、夜は寝る」という睡眠のリズムです。この睡眠のリズムがついてくると、成長・発達に必要なホルモンがだんだんと出てくるようになります。

「成長・発達を促す物質と光の関係」

光と運動 ＼ 成長・発達を促す物質	朝の光	昼間の運動	夜の光
		歩行・呼吸・咀しゃく（注1）などリズミカルな運動	
目覚めのホルモン	増加		
骨・筋肉を育てるホルモン		増加	
心を穏やかにする神経の伝達物質	増加	増加	
眠気をもたらすホルモン		増加	減少

※（注1）咀しゃくとは、口の中で食べ物をよく噛み砕き味わうこと。

神経にも、昼間に働く神経と夜に働く神経があります。昼に働く神経は、血液を脳や筋肉に配分し、昼間の活動に備えます。逆に夜は、胃腸への配分が多くなり、便は肛門近くに移動させられます。また、体温は朝が一番低くなり、午後から夕方にかけて高くなります。このような体のリズムを調整する司令塔が、脳の中にある体内時計です。

体内時計は、1日25時間で動いていますが、朝の光を感じることで体内時計をリセットし、24時間の地球時間に合わせています。

このように人間の体にはリズムがあり、このリズムにあった生活をすることで最大限の力が発揮できるようになっています。そして鍵となるのが「光」です。夜の光（テレビやパソコン等の光）は、体内時計と地球時間のズレを大きくし、子どもの成長を妨げてしまいます。大切なのは、「朝の光」です。

こども療育センター「すくすく」について、ご紹介します

すくすくってどんなところ？

お子さん（0歳～就学前）の発達や育児の相談・支援を行っているところです。

こんな心配ありませんか？

お子さん一人ひとりにあった支援を行います！

☆作業療法士や理学療法士と歩く、登る、走るなどの運動の基礎づくりをします。
☆身振りや話しことばなど、ことばの理解や発達を促します。
☆物を使う遊びで、目と手の動きを高めます。
☆人とのやりとり、模倣などの力を育てます。
☆生活習慣・生活リズムを教えるアドバイス等を行います。
☆小集団グループによる遊びや制作を通して仲間意識を育て、集団参加を促します。

やっていること

1．個別療育（発達相談・療育訓練）
■相談内容
ことばの遅れ、心身の発達等、気になる子どもへの相談、支援、検査
■相談対象
0歳～就学前の子ども
■相談時間　1時間程度
※月曜日～金曜日。
■使用料（個人負担金）　無料

2．集団療育（児童発達支援）
■指導内容
遊びを通しての、社会性、運動、認知、言語、生活等の訓練
■療育方法
グループを編成し2時間程度の療育訓練
■療育対象
0歳～就学前の子ども
■使用料（個人負担金）
支援費による金額
■おやつ代
利用1回につき50円

3．レスパイト休日ケア（土曜日）
■ケア対象
発達につまづきのある就学児童、生徒（1日10名以内）
■ケア時間　最長7時間
※利用は1時間単位。
■ケア時間帯　9時～16時
■使用料（個人負担金）
1時間当たり200円
■おやつ代
利用1回につき50円
※昼食が必要な方は、お弁当を持参してください。

4．レスパイト長期休暇平日ケア
■ケア対象
発達につまづきのある就学児童、生徒（1日5名以内）
■実施日
学校の夏休み、冬休み期間の平日
9時～16時
※療育事業があるときは、実施できない日があります。
※その他は、レスパイト休日ケアに同じです。

お子さんの発達や育児でお悩みのときはまず相談のお電話を…
お気軽にお電話ください！
【問い合わせ】
こども療育センター「すくすく」
宇美町貴船二丁目40番2号
TEL934-3933

かすや地区女性ホットライン

女性を対象とした悩み事を何でも相談できるホットライン（電話相談窓口）を設置しています。相談は、女性相談員がお受けします。**あなたが相談したことは、決して外部に漏れることはありません。**

ひとりで悩まないで、まずはお電話ください。

かすや地区女性ホットライン
TEL401-5353