

はついくそくてい ◆◆発育測定がありました◆◆

たんい
単位 (cm)

平均	男子		女子		全体	
	身長	1年間の伸び	身長	1年間の伸び	身長	1年間の伸び
1年	123.3	5.4	117.6	4.3	120.7	4.9
2年	126.1	4.5	126.5	4.7	126.3	4.6
3年	133.0	4.5	134.4	5.2	133.8	4.8
4年	140.1	4.8	141.7	6.6	140.9	5.7
5年	141.5	5.4	146.7	5.2	144.0	5.1
6年	151.5	6.4	153.2	4.9	152.6	5.4
せんがくねん 全学年	135.8	5.1	139.0	5.1	137.5	5.1

どの学年もすくすくと育っていますね。なかには、1年間で10.9cm伸びている子もいました。素晴らしい成長です。しかし、自分の体重を見て、「増えちゃった!」とショックを受けている子が何人かいました。身長伸びる時期に体重が増えるのは当然の事です。「わたしの健康」の裏面にある肥満度を見て、±20%以内か、以前と大きく変化がなければ心配する必要はありません。それでも体重が気になる場合は、自分の見た目ではなく、自分の生活習慣に目を向けてみましょう。

しっかり睡眠・バランスの良い食事・適度な運動で、心も体も健康に過ごしましょう。

◆◆5～11歳への新型コロナウイルス

ワクチン接種が始まりました◆◆

12歳以上しか接種出来なかったワクチンが接種出来るようになりました。「はやく予防接種をしたい!」と言う子もいれば、「注射はいやだ」「怖いからしたくない」と言う子もいます。どちらが正しいという事ではなく、ワクチン接種について正しく理解することが大切です。ワクチンを受けるのはどうしてなのか、ワクチンの良いところと悪いところは何かを知って、接種するかしないかをおうちの人とよく話し合しましょう。

また、接種は強制ではありません。受けない人を責めたり、悪く言うことがあってはいけません。何か言われた・言っているのを見かけたら、おうちの人や先生に相談してください。

ワクチンについて疑問や不安がある場合は、かかりつけ医もしくは県新型コロナウイルスワクチン接種相談センターに相談しましょう。

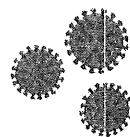
福井県新型コロナウイルス
接種相談センター

0776-20-2210

(24時間受付)



◇◆ワクチンについて知ろう！◆◇



ワクチン接種はどうしてするの？

ウイルスは体の中に入ると、まず、仲間を増やします。増えることで、熱や咳・鼻水など、いろんな症状を起こします。ワクチンを打っておくと、体は新型コロナウイルスと戦う練習が出来るので、実際にウイルスが体へ入ってきた時、すぐにやっつけることができます。なので、ウイルスが体に入っても、ウイルスが増える前にやっつけることができ、体の調子が悪くなりにくいのです。ウイルスが体の中へ入ってきてしまった時のための備え、ですね。



ワクチンの良いところと悪いところは？

ワクチンを打つことで、体に入ってきたウイルスを増えにくくしますが、そうすることで他の人に移ろうと自分から出て行くウイルスも減らせます。自分だけではなく、自分の家族や友だちのことも守れますね。また、感染しにくくなることで、感染者数が減って、制限の少ない暮らしに戻ったりもします。

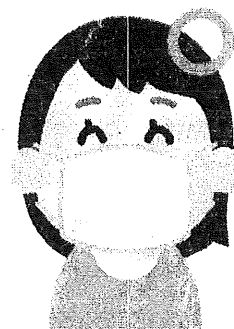
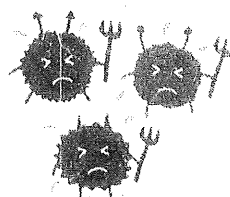
次に、悪いところのお話をします。ワクチンを接種すると打った場所が痛くなったり、体がだるくなったり、頭が痛くなったりします。10人いたら、5人以上におこると言われています。発熱や筋肉痛、関節痛も10人いたら1～5人におこると言われています。大体は1～2日で良くなります。また、100万人に8人程度のとっても少ない確率ですが、アナフィラキシーがおきたり、心臓に炎症がおこる可能性もあります。



ワクチンを受ける時は、

なにきをつければいいの？

受ける日に、37.5℃以上の熱があったり、体の調子が悪いと受けられません。体調管理を怠らないようにしましょう。ワクチンを受けた後、15分以上は座って様子をみます。

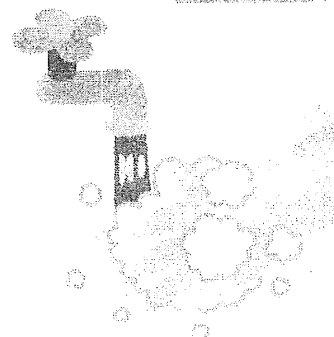


こんなことにも気をつけましょう

母子手帳を忘れずに持って行きましょう。

1歳と12歳では接種するワクチンの種類も量も異なります。1回目接種後に誕生日が来ってしまう場合は注意しましょう。

ワクチンの効果は100%ではありません。また、接種した後、すぐに効果が出るものでもありません。感染症対策はしっかりと続けましょう。



◇◆3月1～7日は「子ども予防接種週間」です◆◇

定期予防接種について、期間中は対象の医療機関で夜間の予防接種を行っています。相談も出来ます。詳細は「子ども予防接種週間」についての県のホームページをご確認ください。