

# Health

## 健康に役立つ情報

### 新型コロナウイルスと季節性インフルエンザの同時流行に備えた対応を！！

新型コロナウイルス感染症は5月8日から感染症法上の位置づけが5類となりましたが、今年の冬、新型コロナウイルス感染症が拡大し季節性インフルエンザと同時に流行する可能性があるといわれています。今後の感染拡大に備えて、次の対策をしましょう。

#### ◆基本的な感染対策の継続

- 日頃から体温や健康状態の確認、セルフチェックを心掛けましょう。
- 手洗いなどの手指衛生、定期的な換気、適切なマスク着用を実施しましょう。
- 発熱・咳などの症状がある場合は外出や移動を控えましょう。

#### ◆ワクチンの接種の検討

##### ●新型コロナワクチンの接種

生後6か月以上のすべての人に対して、9月25日から新型コロナウイルスワクチン予防接種を実施しています。

##### ●インフルエンザワクチンの接種

65歳以上の人など定期の予防接種対象者に対して、令和5年10月1日から令和6年1月31日まで接種費用を助成しています。 ※ P20情報掲示板に詳細を掲載しています。

#### ◆検査キットや解熱鎮痛剤等の準備

感染拡大時には、医療機関を速やかに受診できない可能性があります。事前の備えとして、新型コロナウイルス・インフルエンザウイルス抗原定性検査キットや解熱鎮痛剤などの常備薬を準備しておくことで安心です。



照会 健康づくり課 ☎0537-1123

# Child

## 子育て応援

### 子どもの心をはぐくむ「遊び」



0～3歳頃の乳幼児期は、長い人生の中でも特に心の成長が著しい時期です。この時期に子どもの「食べる」「寝る」「遊ぶ」という欲求を満たしてあげることで、子どもは「自分は守られている、愛されている」と感じます。この繰り返しによって、人を信じ、自分を信じて生きていくための基本的な感情が作られます。これは社会で力強く生きていくための大切な土台となります。

#### ◆子どもの心をはぐくむ「遊び」のコツ

##### ●子どもの視野に入ろう

子どもが一人で遊んでいたら、視線の先に大人の顔が入るよう背中かがめて一緒に遊みましょう。遊びの中で子どものさまざまな表情を発見することができます。子どもと目と目を合わせることで、気持ちを共有することができます。

0歳児向けの遊び教室（もちもちくらぶ）を開催しています。詳細はホームページをご覧ください。



##### ●ふれあい遊びを取り入れよう

子どもはふれあい遊びが大好き。歌いながら体をさする、くすぐり、たかいたかいなど遊び方はさまざま。子どもがグズグズしたとき、静かに過ごしてほしいときなど、ついスマートフォンやテレビに頼りたくなってしまいうこともあるかもしれませんが、子どもがスマートフォンやテレビに長時間触れることは、子どもの脳の発達に影響を及ぼすといわれています。ちょっとした時間に、子どもの笑顔を引き出せるふれあい遊びをぜひ活用してみてください。

照会 こども未来課 母子保健係 ☎0537-6666