

少しずつ暖かくなり始め、柔らかな春の日差しを感じるようになりました。緊急事態宣言と不要不急の外出自粛要請などの効果があらわれ、新型コロナウイルスの感染者が減少してきたようです。また、2月17日からは医療従事者を対象にした、新型コロナワクチンの先行接種が始まりました。4月からは65歳以上の高齢者、その後基礎疾患を有する方と、来年の2月頃まで順次接種が進められる予定です。新型コロナワクチンの接種は推奨されていますが、接種を受けることは強制ではありません。予防接種による感染症予防の効果と副反応のリスクの両方を調べ、理解した上で、自らの意志で接種を受けるか受けないかを決めましょう。新型コロナウイルスの感染が、早く収束することを願っています。



災害に対するご家庭での備え ～これだけは準備しておきましょう～

巨大津波と原発事故という未曾有の災害をもたらした、2011年3月11日の東日本大震災から、10年を迎えました。

* 食料・飲料などの備蓄、十分ですか？

普段から飲料水や保存の効く食料、生活必需品などを人数分備蓄しておきましょう。防災のために特別なものを用意するのではなく、できるだけ、普段の生活の中で利用されている食品等を備えるようにしましょう。

* 非常用持ち出しバッグの準備、できていますか？

感染症を防ぐために「マスク」「アルコール消毒液」「体温計」も準備しておきましょう。



* 家具の置き方、工夫していますか？

家具が転倒しないよう、家具は壁に固定しましょう。倒れた時に入出口をふさいだりしないよう、家具の向きや配置を工夫しましょう。

* ご家族同士の安否確認方法、決まっていますか？

別々の場所にいるときに災害が発生した場合でもお互いの安否を確認できるよう、日頃から安否確認の方法や集合場所などを、事前に話し合っておきましょう。



* 避難場所や避難経路、確認していますか？

新型コロナウイルス感染症が収束しない中でも、災害時には避難することが必要です。避難所に行くだけが避難ではありません。安全で密にならないよう、自宅に留まることや親戚・知人宅に避難することも検討しましょう。

ご存じですか？

令和3年3月1日(月)～3月7日(日)は「子ども予防接種週間」です

子どもの予防接種に対する関心を高め、予防接種率の向上を図ることを目的としています。未接種ワクチンがないか、母子手帳の記録をお確かめになり、未接種のものがある場合には、この機会に接種を受け、4月からの入園・入学に備えましょう。特に、次の二つについては接種漏れに気を付けましょう。

麻しん・風しん(MR)第二期

対象年齢：年長児（4月に小学1年生になる子ども）
対象時期：令和3年3月31日まで

ジフテリア・破傷風(DT)第二期

対象年齢：小学6年生（4月に中学1年生になる子ども）
対象時期：13歳になる誕生日の前日まで



東洋医学では、春は1年のうちで最も自律神経の働きに影響を与える季節といわれます。環境の変化に加え、生体リズムの変化が起こりやすく、イライラしたり憂鬱な気分になったり、心身のバランスを崩しやすくなります。胃腸の不調症状は、胃の周辺だけでなく、背中にも及びます。胃腸に負担のかかる食生活を改め、背中マッサージで自律神経を整えましょう。



肩甲骨の下から腰上まで、背骨に沿ってもみほくします

動画の投稿や配信にはご注意ください

新型コロナウイルスの影響で家で過ごす時間が多くなり、動画投稿サイト「YouTube」を利用する方が増えています。誰もが情報発信できる時代ですが、投稿をする前に、ルールをよく理解することが大切です。自分でピアノやギターなどを演奏したり、その演奏に合わせて歌ったり踊ったりする動画を投稿するのは問題ありません。しかし、市販のCDや音楽配信サービスからダウンロードした曲を、バックミュージックとして、無断で流しながら踊ったりする動画を投稿して公開すると、著作権違反になります。子どもたちに人気のある絵本の読み聞かせの動画投稿も要注意です。著作権を持つ著者の許可なしで、絵本を見せながら読む動画を投稿すると、著作権の侵害になります。違法な内容となっていないか、事前によく調べましょう。

許可がないと著作権侵害になる例

- CDをバックミュージックに使う → 「著作権隣接権」侵害
- 替え歌動画 → 「著作人格権」侵害の恐れ
- 絵本の読み聞かせ動画 → 「著作権」侵害



春服への衣替えをしましょう

春の穏やかでポカポカした気候が続いています。春服への衣替えは、「最高気温 15℃～20℃」が目安とされています。クリーニングに出す衣類もあれば、洗濯してそのまま収納という方もいるはずですが、でも、衣替えの際は一度洗った衣類を収納する前に、もう一度洗濯する「しまい洗い」をすることが大切です。一度洗濯した衣類も、収納して日数が経つと、黄ばんでくることがあります。それは、洗濯の際に落としきれなかった見えないシミが酸化することが原因と言われています。

しまい洗いをする際のポイント

1. 皮脂や汗の汚れをしっかりと落とす
洗濯しても汗や皮脂汚れが残っている可能性があります。その汚れをしっかりと落とすことが、黄ばみや虫食いを防ぐポイントです。
2. 粉末洗剤の溶け残りに注意する
特に粉末洗剤は溶けきれずに衣類に残ることがあります。洗剤の溶け残りも黄ばみなどの原因になることがあるので気をつけましょう。

耳を大切に！！

3月3日は耳の日です。ちょっとした不注意が、中耳炎・外耳炎の原因になることがあります。日頃から気をつけましょう。0～4歳は言葉を覚える重要な時期です。この時、耳が聞こえない状態だと、ことばの習得が難しくなります。難聴は、中耳炎など耳の炎症から起こることもあります。



耳あかがたまっていないかこまめにチェック



鼻をかむときは片方ずつ静かにかむ



強く引っばったりものを入れたりしない



耳のそばで大きな音や声を出さない

宅しかして急性中耳炎？

風邪をひいて熱がなかなか下がらず、機嫌が悪いようなときは急性中耳炎を疑ってみましょう。耳だれが出るようになったら、症状が進んでいるかもしれません。すぐに病院へ行きましょう。

しん出性中耳炎に気をつけよう

しん出性中耳炎は、急性中耳炎と違って、痛みや耳だれがないため、見つけにくい病気です。「音に反応しない」「呼んでも返事をしない」など、聞こえにくくなってから気が付くことが多いです。発見が遅れると、状態はさらにひどくなり、治りにくくなります。症状が疑われる場合は、早めに受診しましょう。