



麻しん風しんの予防接種を受けましょう!

麻しんや風しんは、免疫がなければ誰もが感染します。感染を防ぐために有効なのが予防接種です。接種できる年齢を確認して、受け忘れがないようにしましょう。接種は、無料でできますが、接種期間を過ぎると有料になります。



母子健康手帳で確認を!

第1期と第2期に1回ずつ、合計2回接種します。

第1期

1歳以上2歳未満



第2期

小学校入学前の1年間
(年度内に6歳になる子ども)



予防接種だけが感染を防ぐ唯一の方法!



- **麻しん(はしか)**: 感染力が非常に強く、簡単に人から人へ感染します。生後半年～幼児期にかかりやすく、高熱・せき・鼻水といった風邪症状から始まり、やがて発疹がでます。重症化すると肺炎や中耳炎、脳炎を引き起こします。
- **風しん**: 幼児～学童期にかかりやすく、発疹や発熱、リンパ節が腫れあがったりします。妊娠中の女性がかかると、おなかの赤ちゃんもウイルスに感染し、心臓病や白内障、難聴などの障がいを持った赤ちゃんが生まれる可能性があります。



肩こり予防の運動

寒くなってくると身体がこわばり、肩こりがひどくなる人もいます。そこで肩こり予防の運動を紹介します。

■ 肩回しの運動

- ①両手を肩につける。
- ②両肘で円を描くように外側に10回程度回す。
- ③同じように内側にも回す。

ポイント ゆっくりと大きく回すようにしましょう。



■ 肩のストレッチ

- ①右腕を肩の高さまで上げ、まっすぐ伸ばす。
- ②そのまま胸の前に持ってきて、左腕で引き寄せる。
- ③10秒程度維持し、腕を変えて反対も同じようにする。

ポイント 引き寄せている方の肩が上がりすぎないように気を付けましょう。

