



## 子どもの予防接種について

皆さんこんにちは。今月の健康宅配便は、子どもの予防接種についてのお話と、今年度ご案内している2つの予防接種についての話です。

### ○予防接種って何？

予防接種とは、ウイルスや細菌などの病原性をなくしたり弱めたりした『ワクチン』を接種することで、その病気に対する抵抗力（免疫）を獲得して予防するための手段です。抵抗力を身につければ一般にその病気にかかりにくくなり、また病気にかかってしまっても重症となることを防ぐことができます。周囲の人への感染を防ぎ、その病気が流行することを防ぐことにもつながる場合もあります。

### ○予防接種のタイミング

いつ予防接種を受けるのかは感染症にかかりやすい年齢などをもとに決められていて、特に生後2か月から予防接種を受け始めることは、お母さんからもらった免疫が減っていくときに赤ちゃんがかりやすい感染症（百日ぜき・細菌性髄膜炎など）から赤ちゃんを守るためにとっても大切です。今年の4月からこれまで生後3か月から開始とされていた4種混合ワクチンが、生後2か月から開始となりました。これによって、乳児の場合重症化しやすく死亡例もある百日ぜきの患者を、年間100人減らすことができるといわれています。中頓別町では、接種対象月齢になったお子さんに個別に案内を送付しています。案内が届きましたら接種の効果的な時期を逃すことのないように、忘れずに接種しましょう。

### ○予防接種に行くときには

子どもの健康を守ってくれる大切な予防接種ですが、子どもにとっては何んだか怖いしちよっと痛いし、嬉しいことではありませんよね。子どもが前向きに予防接種を受けられるようになるには、大人の関わり方が大事なポイントになります。『痛くないよ』『今日は注射しないよ』『つい言ってしまうがちですが、嘘をついたり

ごまかしたりすると、子どもとの信頼関係が壊れかねません。『静かにしないと注射してもらえないよ』。『予防接種は子どもにとって罰ではなく、健康を守るための大切な手段です。注射を脅しとして使うのは避けましょう。』『病気に負けない丈夫な身体になるために必要な注射をするよ。少しちくつとするけど、一緒にがんばろうね』と声をかけてあげてください。『何をされるか知らない』よりも『何をするか知っている』方が恐怖心が少なく、痛みも軽減するといわれています。

### ○予防接種が終わったら

それでも子どもにとって予防接種は痛くて怖いものです。嫌がったって、泣いたって当たり前です。全力で抵抗して号泣しても、注射が終わったら思いっきり褒めてあげましょう。子ども自身が『こわくてないちゃったけど、がんばってできた』と思えることで、次も頑張ろうという気持ちに繋がります。

### ○日本脳炎ワクチンとHPVワクチンについて

ここからは中高生・大人の方へお伝えしたい内容です。現在日本脳炎の特例接種対象者とヒトパピローマウイルス（HPV）ワクチンの接種対象者に案内をお送り

しています。日本脳炎は以前は北海道では接種すべきワクチンとされていませんでしたが、平成28年より北海道でも定期接種の対象となりました。平成19年4月1日以前に生まれた方は、20歳になるまで接種することができます。

またHPVワクチンは、ワクチンの安全性について特段の懸念が認められないことが確認され、接種による有効性が副反応のリスクを明らかに上回ると認められたため、積極的勧奨が再開されています。中頓別町では9価ワクチンが定期接種の対象ワクチンとなったことを受け、今年度より個別の接種勧奨を開始しています。積極的な接種勧奨を差し控えていた期間に接種の機会を逃した方（キャッチアップ）も定期接種の対象となります。日本脳炎・HPVとも、定期接種として公費で受けられる期限が決まっていますので、案内をよく読んでいただき、接種を希望する場合はお早めに予約をお願いします。不明な点があれば介護福祉センター（611995）予防接種担当までお問い合わせください。



# 図書室だより

## 注目の新着本

### 一般書

『102歳、一人暮らし。』

著：石井哲代/中国新聞社（文藝春秋）



新聞やテレビで紹介されて広島で  
大人気！  
自分らしくご機嫌に老いるための  
ヒントが満載。

### 児童書

『そんなわけで都道府県できちゃいました！図鑑』

監修：伊藤賀一（主婦の友社）



都道府県の名前の由来や成り立ちがわかる！  
各県のお国自慢や豆知識などの  
役立つ情報も満載です。

## 新着図書（4月20日現在）

### 一般向け図書

- ◆『ゼロからの「資本論」』 斎藤幸平/著  
初学者にもスラスラ読み進められる究極の入門書！
- ◆『歳はトルもの、さっぱりと』 石井ふく子/著  
人との出会いが元気のもと。ふく子流、上手に歳をトル知恵
- ◆『好きになってしまいました。』 三浦しをん/著  
読みはじめたら止まらない、ノンストップ・エッセイ
- ◆『本心』 平野啓一郎/著  
四半世紀後の日本を舞台に、愛と幸福の真実を問いかける
- ◆『昭和史の人間学』 半藤一利/著  
歴史探偵、と自らを称し、昭和史を彩る人物、66人を評価！

### 児童向け図書

- ◆『ゾンビハムスターねずこ』 原田たけし/文  
ねずみの女の子`ねずこ、が伝える命のお話
- ◆『ねむいねむい』 西村敏雄/作  
できるかな？じょうずにねんね
- ◆『ぼく、トイレ』 飯野有希代/作  
愉快的ストーリーで、トイレトレーニングにぴったり！
- ◆『カムイの大地』 泉田もと/作  
北海道の名づけ親の、知られざる熱い人生
- ◆『ぼくのスカート』 ピーター・ブラウン/文・絵  
なぜかいつもはだかんぼのフレッドくんが選んだ服は…？

※その他、多数の本が入荷しています。最新情報は、図書室に一覧表を掲示していますので、是非ご覧ください。  
また、所蔵してほしい本についてのご相談や情報もお待ちしています。  
場合によっては道立図書館や他町村の図書館からの取り寄せも可能です。

### 利用案内

開館時間…午前10時～午後5時  
休館日…毎週月曜日（祝日の場合は翌日） 年末年始  
貸出期間…2週間（但し、雑誌は1週間）  
冊数制限はありませんが、節度を守りご利用ください。  
※土日・祝日も開館しています。

### お願い

図書室から借りたままの本は、ございませんか？  
開館時間内にご利用いただけない場合は、玄関横の返却ポストをご利用の  
うえ、早めの返却をお願い致します。

貸出予約・  
リクエスト等、  
お気軽にお申し付け  
ください。

TEL/FAX：01634-6-1170

It is good that we have lived in Nakatombetsu  
and we would like to live there for long.

— 住んでいてよかった これからも住んでいたい —

さりげなく会話ありけり黄水仙  
高橋 恵翠

風荒るるひにひに膨らむ猫柳  
山崎 静女

みほとけを春昼詣で居眠りす  
峰友 緑恵

春嵐負けじと額さらけだし  
高橋 妙子

大家族編隊組んで鳥帰る  
東海林 海峯

春の川恋も芥も流れ行く  
武田 雄峰

やまなみ吟社 四月例会

戸籍日より

4月1日～4月20日受付分  
(公開にご了承いただいた方  
のみ掲載しています)

えんぐみ

字兵安 森川 亮太さん  
旭川市 宍戸 晴菜さん

おくやみ、うぶごえに係る  
人口の異動はありませんでした。

人のうごき

(令和5年4月20日現在)

世帯 861(+2)

人口 1,555(+2)

男 779(+2)

女 776(0)

( )内は前月対比

※ 4月20日以降の「人の  
うごき」については、5月分  
とあわせて6月号に掲載さ  
せていただきます。



### 酪農振興会さんより 乳製品を提供!

4月10日に中頓別町酪農振興会  
澤里会長と東宗谷農協中頓別支所  
佐藤支所長が、中頓別町役場や長  
寿園、厚生園、認定こども園など  
をそれぞれ訪問し、乳製品が提供  
されました。

全国的に牛乳、乳製品の消費が  
伸び悩んでおり、今後、生乳が余  
ることが懸念されます。消費が回  
復した後、乳製品を安定的に届け  
られるよう応援しましょう。



## 編集後記

- 5月14日は母の日です。母の日が近づいてお店がカーネーションの赤とピンクで飾られると、今年はお母さんにどんなプレゼントをしようかなとわくわくします。みなさんも母の日に感謝の気持ちを伝えてみませんか?(えーくら)
- 4月に入園式や入学式などが行われ、ゴールデンウィークを過ぎると5月病となる方も多いみたいです。5月病から抜け出すためには、早寝、早起きや食生活に気を付けると良いみたいです。(さこん)

広報なかとんべつ 5月号 Vol.761

【発行】 2023年5月10日

【編集】 中頓別町総務課政策経営室 TEL 01634-8-7671 FAX 01634-6-1155

〒098-5595 北海道枝幸郡中頓別町字中頓別 172-6

HP <https://www.town.nakatombetsu.hokkaido.jp> e-mail [koho@town.nakatombetsu.lg.jp](mailto:koho@town.nakatombetsu.lg.jp)

【印刷】 有限会社 天北印刷工業