

春の新生活スタートに必要な 心のリフレッシュ

春のストレスを解消する！
リラックス方法

睡眠は心身の休息時間
睡眠時間が足りていないと、どんな健康法も効きません。疲れている日や緊張が強かった日は普段よりも1〜2時間長く睡眠を取れると良いでしょう。

食事はゆったり
忙しい時は、つい早食いになってしまいますが、食事の時間はテレビやスマホを消して、ゆったりと食べましょう。食事を楽しみ、味わうことで気分もリフレッシュできます。

趣味を満喫
休みの日は、予定に追われない時間を作りましょう。好きな映画を見るなど趣味を楽しむゆとりとした時間を過ごすことは、忙しい毎日のご褒美です。



春は、気温や気候が不安定になるため、体調を崩しやすい時期でもあります。暑さや寒さを感じた時に対応できるように「薄着の重ね着」をうまく活用して、体温調節をしましょう。



4月2日〜8日は 発達障がい啓発週間です

自閉症などの発達障がいは、「親の育て方が間違っていたことが原因では」と思われたりする場合がありますが、これは正しくありません。

脳の発達の仕事の違いによって、得意なことと苦手なことに差があることから、一般的に「常識」と思われることが「理解しにくい」ことが原因とされています。

そのため、一見して分かりにくい「生活のしぐらや」があり、まじめに取り組んでいても、誤解されたり、注意されたりすることがあります。

どんなことで困っているのか、どのようにすれば生活しやすいのかなど、周囲はどのように配慮したらいいのかという、知識や関わり方を世界中で共有しようという機会が、この発達障がい啓発週間です。

発達の特性と
その対応例

初めてのことや
いつもと違うことが苦手



できない時、間違った時に叱って教えよう
としないで、正しい方法を
伝えることが大切です。

特性にも個性があり、その
対応方法もさまざまです。その
人にあったやり方を考えて
いくことが必要です。

児童発達支援センター「エール」 ☎ (28) 7016

献血を実施します

▼日時 | 4月23日
 ① 10時〜12時
 ② 12時30分〜15時

▼場所 | 新旭保健センター
 ▼対象 | 16歳から69歳の方
 (初めての人は64歳まで)

※服薬中、妊娠中の方など献血をご遠慮いただく場合があります。詳しくは市のホームページをご覧ください。

4月の献血

4月の献血

小児の日本脳炎ワクチン予防接種に関するお願い

小児の日本脳炎ワクチン製造会社のうち1社が製造を一時停止したことにより、全国的に日本脳炎ワクチンの供給量が不足しています。

供給が安定する見込みである12月頃までの間、右記の方の予防接種を優先させていただきます。皆様のご理解とご協力をお願いいたします。



優先的に接種させていただく方

【優先的に接種する方】

- ① 1期初回1回目、2回目未接種の方
- ② 定期接種できる期間が残り少ない方

定期接種できる上限期間（参考）

- 第1期 ○第2期
- 7歳6か月未満 13歳未満

- 第1期・第2期（特例対象者）
- 20歳未満

※特例対象者は平成17年の積極的勧奨の差し控えにより定期接種できなかった方

高齢者用肺炎球菌（予防接種）の費用を助成します

▼対象

高島市に住民登録があり、次の①②のいずれかに該当する方。ただし、今までに同ワクチンを接種したことがある方は、対象となりません。

- ① 60歳以上65歳未満の方で心臓、腎臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害をお持ちの方（身体障害程度1級）
- ② 次の生年月日の方

- 昭和31年4月2日〜昭和32年4月1日
- 昭和26年4月2日〜昭和27年4月1日
- 昭和21年4月2日〜昭和22年4月1日
- 昭和16年4月2日〜昭和17年4月1日
- 昭和11年4月2日〜昭和12年4月1日
- 昭和6年4月2日〜昭和7年4月1日
- 大正15年4月2日〜昭和2年4月1日
- 大正10年4月2日〜大正11年4月1日

▼助成回数 | 1回

▼自己負担 | 2,500円

▼助成期限 | 令和4年3月31日まで

▼費用免除 |

生活保護世帯の方は事前に健康推進課で手続きが必要です。

実施医療機関は「令和3年度たかしま健康だより」をご覧ください。市のホームページをご覧ください。

※なお、市外で接種される方は、事前手続きが必要です。接種2週間前までに健康推進課までご相談ください。