



## お知らせ

- MRワクチン：2期（年長）の接種期限について

**定期接種期限は3月31日までです**

期限間際の3月はワクチンの不足などが発生することもありますので、早めの予約・接種をお勧めします

- おたふくかぜワクチンについて

現在、供給が停止しているため、予約をお受けできない状態です。最新の情報はHPに掲載していますので、ご確認ください。

- 受診の際には、マイナンバーカードまたは資格確認証をお忘れなく

従来の健康保険証は原則使用できませんのでご注意ください

また、医療証をお持ちの方は、医療証もお持ちください

## 中村内科小児科医院便り～赤ちゃんの頭のかたち～ 2026年1月



さらに詳しく知りたい方はこちら↑  
中村内科小児科医院note↑

- ・小児科の診療を担当している中村幸嗣です。私自身が専門とする小児感染症を中心に、子どもの健康や病気に関わる情報を、幅広く、定期的にお伝えしていきたいと思います。
- ・Web (note)ではより詳細な内容を紹介していますので、興味のある方はぜひご覧ください

- ・**頭の形は生後数か月が肝心**：赤ちゃんの頭はとても柔らかく、寝る時の「向き癖」だけで形がゆがんでしまうことがあります。
- ・**「タミータイム」のすすめ**：起きている時に「うつぶせ」で遊ぶ時間を設けることで、頭に圧力がかからない時間を確保して頭のかたちのゆがみを予防・改善します
- ・**生後1か月前からスタート**：最初は1回数分、おむつ替えの時などの「ご機嫌な時間」に。慣れてきたら1日合計30～60分を目指しましょう。
- ・成長に合わせたステップアップ 最初は「大人の胸の上」で抱っこから始め、慣れてきたら「床の上」で目線を合わせて遊びましょう。

**【重要】安全のための3つの約束「目を離さない」「柔らかい場所でやらない」「そのまま寝かせない」を必ず守ってください。**

- ・家庭での工夫で改善しない場合、専用ヘルメットでの矯正も可能です。生後3～7か月頃に始めるのが最も効果的です。ヘルメット治療は自費診療となります。当院では実施していないため、適切な専門外来を紹介します。