



## 未就学児および低学年のお子様をお持ちの保護者の方へ



お子さんが予防接種を少しでも安心して受けるためには、保護者の方の協力が不可欠です。お子さんにあった伝え方を工夫し、感情を分かち合い一緒に乗り越えられるよう準備をお願いいたします。

### ★お子さんの心の準備

事前にわかりやすく説明することで、お子さんの恐怖心や不安を最小限にし、その子なりに予防接種に向かえるように、お子さんの頑張りを引き出すことができます。

### ★伝える時期

突然ほど怖いことはありません。予防接種について話してから連れてくるようにしましょう。一般的に、小学生以上のお子さんの場合、説明の目安は1週間前位からです。

### ★説明の仕方

大切な事は、注射を打つ時に腕を動かさないことです。不安や恐怖を感じるのは普通のことです。その気持ちを否定せず、泣いても構わないことを伝え、前向きな言葉で説明しましょう。

- ・例)「苦しい病気にならないように注射しようね」「悪い病気がうつらないように守ってくれるんだよ」
- ・接種する時の簡単な選択肢を示してあげたり、終わった後の計画をお子さんと相談しましょう。遊びの約束や小さなご褒美なども効果的です。

ぬいぐるみ持ってがんばろうか

終わったなら何しようか?

わかった!がんばる!

前向き抱っこがいい?  
一人で座りたい?

(注射の時) お注射見てる?  
目をつぶる?  
私(保護者)の顔をみてる?

### ★当日の準備

待ち時間による退屈や空腹などはお子さんの機嫌を損ね、普段ならできることもできなくなってしまうことがあります。

- ・食事を済ませておいたり、軽いスナック・飲料などの準備をおすすめします。
- ・好きな絵本や小さな塗り絵、車、人形など日頃好んで遊んでいる玩具や遊びなどを準備しておきましょう。普段、安心感を得ているタオルや人形のようなものがあればご持参ください。
- ・眠気も不機嫌やかんしゃくを起こしやすいので、睡眠や午睡の時間を調整するなど工夫をしましょう。



### ★終了したら・・・

お子さんの頑張りを褒めてあげましょう。腕を動かしたとしても、「お注射できたね」とやり終えたことを認めてあげましょう。



### ★その他

恐怖心が強い、こだわりがあるなど特別な対応が必要な方は、会場でご相談ください。