



保護者の皆様へ

「きょうは予防接種だよ」～心の準備のお願い～

10月よりインフルエンザ予防接種（注射・フルミスト）が始まります

？なぜ事前に伝えることが大切なの？

「どこに行くか言わずに連れてきた」「痛くないと言われたのに痛かった」と感じると、お子さまはショックを受け、病院への不信感や恐怖心が強くなってしまいます。事前に「何のために」「何をするのか」を知っておくことで、子どもなりに心の準備ができます。

👤 年齢別：お子様への説明ガイド（注射）

👶 幼児向け（2～5歳頃）

🕒 当日の朝～出発前に伝える

✗ 避けてほしいNG例：「公園に行くよ」「痛くないよ」と嘘をつく

🟢 おすすめの声かけ例・事前準備

- ・目的：「インフルエンザのばい菌から体を守るためにお注射をしに行こうね」
- ・見通し：「チクツとして『1・2・3』でおしまいだよ。手をぎゅーっと握っていてね」
- ・ごっこ遊び：事前にお医者さんごっこで「チクツ、1・2・3、おしまい！」と遊んでおくことで安心できます。
- ・終わった後：「がんばったら、おいしいジュースやおやつと一緒に食べようね！」

👦 小学生向け（6～12歳頃）

🕒 前日～数日前に伝えてOK

✗ 避けてほしいNG例：「小学生なんだから泣かないの！」「泣いたら恥ずかしいよ」

🟢 おすすめの声かけ例

- ・理由：「つらい高熱が出たり、学校やお出かけをお休みしないで済むように体を守ろうね」
- ・コツ：「息を『ふーっ』と長く吐くと、体に力が入らなくて痛みが減るよ」
- ・共感：「注射って嫌だね。でも元気に過ごすために頑張ろうとしていてすごいよ」

📌 経鼻ワクチン「フルミスト」を受けられる方へ

- ・特徴と声かけ：注射と違って針がないので痛みありません。「お鼻にシュッとお薬をするよ。ちょっと冷たい感じがするけど息をすーっと吸おうね」と伝えてあげてください。
- ・事前準備：鼻水が出ていると効果が落ちるため、事前によくかんでおきましょう。鼻の「ごっこ遊び」も効果的です。
- ・当日のサポート：動くと鼻粘膜を傷つけたり上手に入らないため、スプレー中は頭や身体を軽く固定（支えて）いただくようお願いいたします。

💡 当日、保護者の方をお願いしたいこと

- ・身体固定とサポート（注射の場合）：
 - ・幼児の方：安全のため、抱っこなどで身体や腕を優しくしっかり固定するご協力をお願いします。
 - ・小学生の方：腕の固定は看護師にお任せいただき、保護者の方は「声をかける」「手を握る」など心のサポートをお願いします。（※身体全体の固定が必要な場合は抱っこをお願いすることがあります）
- ・泣いてしまっても怒らないで：「頑張ってたかったね」と姿勢そのものを褒めてあげてください。

泣いてしまっても大丈夫です。スタッフ一同、お子さまが少しでも安心して受けられるよう優しくサポートいたします！

こどもみらい大島クリニック