

ほけんだより

令和6年10月



日中はまだまだ暑いですが、朝・晩と少しずつ涼しくなり体調を崩しやすくなってきます。季節に関係なく感染症にかかる為、予防接種などで予防できることはかかりつけ医と相談しながら進めていきましょう。病気に負けない体作りに睡眠・食事・運動は大切です。生活リズムの見直しをしましょう。

★睡眠のルーティーンを作ろう！

まずは朝、**同じ時間**に起きて朝日を浴びることで体と脳の活動を促進します。休みの日はゆっくりしたいですが、起床時間がバラバラになることで、夜更かしに繋がります。睡眠効果を高めるために、**同じ時間**にお風呂に入り、パジャマに着替え、歯磨きをして、**部屋を真っ暗**にして寝るといったパターンを作ることで、体と脳が眠りのリズムになり良質な睡眠に繋がります。また、就寝前に絵本タイムを習慣付けることも、効果的です。

★体内時計を正しくしよう！

決まった時間に起きて、朝ごはんをしっかりと食べて、日中はたくさん体を動かし、夜ご飯をしっかりと食べて決まった時間に寝ることで、体内時計が働き規則正しい生活リズムに繋がります。そうすることで病気に負けない体を作ることが出来ます。

★昼寝を有効に！

日中の活動で疲れた体を休めるために、昼寝は大切。年齢によって1日のトータル睡眠が違うため、個々で昼寝の時間も変わってきます。年齢に合わせて時間を調節しながら睡眠時間を十分に取らしましょう。

予防接種を受けよう！

10月からインフルエンザの予防接種が始まります。感染力の強いインフルエンザにかかりやすく、感染しても重症化するのを防ぎます。

接種を受けてから抗体ができるまでには約2週間かかるため、10月～12月頃には接種を済ませておきましょう。

子どもの場合は、13歳までは2回接種が標準です。

ただしアレルギーのあるお子さんの場合、医師とよく相談してください。

接種後に気をつけることは？

子どもによっては、接種後に発熱や発しんなど副反応が起こることがあります。

接種後しばらくは、子どものようすに気を配りましょう。

予防接種の効果が続く期間は？

接種後、効果が現れるまでに約2週間かかり、その後半年くらいは持続します。

接種前に発熱が1週間ないことを確認してね。