

夏の暑さが和らぎ、外で過ごす時間が心地よく感じられるようになりました。日中は過ごしやすいく感じる日も、朝晩は冷えることがあるので、体調の変化に気をつけたい時期です。健康的な食生活、適度な運動、早めの休養を改めて意識し、丈夫な身体作りをしていきましょう。



インフルエンザの予防接種が始まりました！

各医療機関では10月1日よりインフルエンザの予防接種が始まりました。
世田谷区では、すでに例年より早いインフルエンザの流行期に入っていることをうけ、助成期間を9月16日から前倒して実施しております。
世田谷区内の小学校でも学年閉鎖が発生しています。
予防接種により、必要な免疫をつけることで、感染を完全に阻止する効果はありませんが、インフルエンザの発病を一定程度予防することや、発病後の重症化を予防することに関しては、一定の効果があるとされています。



インフルエンザワクチン(皮下接種)

→不活化ワクチンを皮下注射して、抗体をつくる方法です。

- 生後6ヵ月から接種が可能です。
- 1シーズンで大人は1回、13歳以下のお子さまは、**2～4週間の間隔をあけて、2回接種**が必要となります。
- 接種してから免疫がつくまでに、およそ2週間かかり、接種による免疫力は5～6ヵ月効果があるといわれています。
- 世田谷区では、生後6ヵ月～12歳の方を対象に2000円/回の助成を行っています。
- ※インフルエンザワクチンには鶏卵が使われているため、卵アレルギーのあるお子さまは医師にご相談下さい。

噴霧型インフルエンザ生ワクチン:経鼻フルミスト点鼻液

→弱毒化したインフルエンザウイルスを左右の鼻腔内に各1噴霧ずつ行い、抗体をつくる方法です。

- 2歳～19歳で接種可能です。
- 年齢に関わらず、**基本的には1回の接種**で完了します。
- 接種による免疫力は約1年間効果が持続するといわれています。
- 世田谷区では、2～18歳の方を対象に4000円の助成を行っています。
- ※生ワクチンのため、接種後に軽いインフルエンザのような症状(鼻水、咳、喉の痛み、発熱など)が出ることがあります。
また、接種後2週間程度はインフルエンザの検査で陽性が出る可能性があるため、検査ができない場合があります。



👁️ 10月10日は『目の愛護デー』です 👁️

お子さまの多くがスマホやタブレットなどを日常的に利活用する機会が増えています。乳幼児期(生後～6歳頃)は、お子さまの目が最も発達し、視覚機能がほぼ完成する大切な時期です。この機会に日々の生活を見直し、目を大切にしていきましょう。



～ご家庭で気をつけたいポイント～

- 正しい姿勢…背中が曲がると目と物の距離が近くなり、目に負担がかかります
- メディアの利用時間…スマホやタブレットの画面を近くで長時間見ないよう、利用時間や距離(目から**25cm**以上離す)を決めましょう
- 十分な睡眠…夜は部屋を暗くしてしっかり眠ることで、日中に使った目の疲れを回復させます
- 前髪のチェック…目にかかっている前髪は視界を悪くし、目の疲れにつながるため、かからないようにしましょう
- 汚れた手で目をこすらないようにしましょう