

ぴのっこ健康だより

第56号・令和3年11月
発行・㈱ぴのっこコーポレーション



この秋は気温の高い日も多かったですが、朝晩の冷え込み、日々の寒暖差に季節の進みを感じます。本格的な冬の訪れの前に、冬の感染症に備えて、しっかりと予防をしていきましょう。

インフルエンザ

インフルエンザは、インフルエンザウイルスによる肺と気道のウイルス感染症です。高熱・咳・鼻水・喉の痛み・筋肉痛などのつらい全身症状を伴います。予防接種を受けることで、発症予防、罹った時の症状の軽減、合併症リスクを減らしたりすることが期待できます。

予防接種はいつから受けられる？

接種後、2週間位で抗体がで始め、効果があるのは5カ月間位です。そのため毎年の接種がお勧めです。

【子ども】

生後6ヶ月から可能です。(13歳未満は2回接種)ワクチンには鶏卵が使われているため、卵アレルギーがある場合には、必ず医師と相談しましょう。

【大人】

他のワクチンを接種した場合も、2週間の間隔をあけることで接種できます。(1回接種)接種のスケジュールは医師と確認するようにしましょう。



あわあわ手洗い

予防には手洗いが一番！
外出した後は手をしっかりと洗いましょう！



「心」も「からだ」も 元気に過ごそう!!



少しづつ以前の生活に近づいてきましたが、誰もが安心して生活できる環境になるには、もう少し時間がかかりそうです。大人も子どもも元気に過ごせるように、ストレスと上手に向き合っていきたいですね。
子どもはストレスを自覚することが苦手とされています。日常のちょっとした変化に気を配るようにしていきましょう。

子どものストレス反応

【からだの症状】
頭が痛い・お腹が痛い・眠れない 等



【行動面の変化】

落ち着きがない・食欲が増える・減る・いつもよりよくしゃべる・よく泣く・しがみついて離れない・お漏らし・夜尿・わがままになる・遊びの中で再現実する 等

ストレスケアってどんなこと？

【子ども】

- ・いつもと同じ生活をする
- ・子どもの話（気持ち）を聴く
- ・親子で一緒に楽しむ（体を動かす・室内あそび）



【大人のセルフケア】

- ・自分のリラックス法を見つける
- ・相談先を見つける
- ・人とのつながりを大切にする

1日1回は立ち留まって、自分のこころの状態をチェックしてみましょう。



睡眠中の 赤ちゃんの死亡を 減らしましょう



厚生労働省

11月は「乳幼児突然死候群(SIDS)」 対策強化月間です

乳幼児突然死候群 (SIDS: Sudden Infant Death Syndrome) は、それまで元気だった赤ちゃんが、事故や窒息ではなく眠っている間に突然死亡してしまう病気です。SIDSの原因はまだわかっていませんが、男児、早産児、低出生体重児、冬季、早朝から午前中に多いことや、うつぶせ寝や両親の喫煙、人工栄養児で多いことが分っています。発症リスクを低くするために、日常生活を再確認してみましょう。

窒息事故防止のために

SIDSは生後1歳未満の乳児に起こることが多い病気です。特に生後2か月から6ヶ月の赤ちゃんへのリスクが最も多くなります。しかし2歳を過ぎてからも窒息による死亡事故は起きているため、睡眠時の注意をしましょう。



寝ている時に、口や鼻を覆ったり、首に巻きつくものを近くに置かない

ベビーベッドの使用
うつぶせ寝をしない
固めの敷布団を使用する

