



新型コロナワクチンについて

新型コロナが流行中の中、山口県では全国でも早く接種が進んでいます。現在のところまだ有効な治療薬があまりなくワクチンが最も有効とされています。デルタ株など変異株の出現により予防効果が落ちてきていますが重症化を防ぐ効果はまだあるようです。ワクチン不足になってきていますが、ぜひとも皆さんに接種をお勧めいたします。

中高生への接種も進んでおり、接種した方がよいかどうかという意見もありますが、私自身は中高生も接種をした方がよいかと思っています。理由としては下記があります。

- ★直接(コロナにかかる)間接(他の人にうつす)の感染を減らす
- ★感受性者(免疫がない人)を減らして新たな変異株が出現リスクを減らす
- ★現在のところ12歳から15歳の接種で主だった副反応は起きていない

将来的な副反応はまだわかりませんが、mRNAワクチンの理論上からは考えにくい、翌日熱が出たり、筋肉痛があったりするかもしれませんが、1日2日で収まりますのでかかった時の後遺症を考えるとメリットの方が上回ると思います。当院でも中高生の接種をする予定でしたが、ワクチンが回ってこず一部の人しか接種ができませんでした。申し訳ありません。

妊婦さんも重症化する可能性がありますので、接種をお勧めします。流産しやすくなるなどデマが飛んでいますが、米国などでは安全性は確認されています。厚労省のホームページなど正確な情報を調べてデマに惑わされないようにしましょう。

私が園医、校医をしている所に聞いたところによると保育園、小学校の職員さんは8割から10割の方が接種を済まれているようです。ご安心ください。



早寝・早起き・睡眠

長い夏休みも終わり、新学期がスタートしました。生活のリズムを整えて気持ち良く過ごしましょう。

【睡眠】

眠っている間に脳の中の海馬という場所が活性化し、昼間に経験したことなどを知識として蓄積します。また、脳・骨・筋肉の成長を促す成長ホルモンも活発に分泌されます。夜更かしで睡眠不足になると体調を崩してしまうこともあります。

【早寝・早起きのポイント】

- ★昼間はしっかり体を動かし、寝る前は静かにゆったりと過ごしましょう
- ★光は脳に刺激を与え、寝つきが悪くなります。夜はできるだけ部屋を暗くし、ゲームやテレビを控えましょう
- ★起きたらカーテンを開け、朝の光を浴びるようにしましょう
- ★元気よく挨拶をし、コミュニケーションをとると、気持ちが安定して良い目覚めになります。

(いろは)

……感染症情報(9月1日現在)……

- ★8月末から再びRSウイルス感染症が増えてきています。
- ★ノロウイルスと思われる胃腸炎が少し出ています。

インフルエンザワクチン接種の予約を開始しました

下記 URL からご希望の日時を選んでご予約ください。

<http://www.shujii.com/0834320535/i/>