2025年 9がつ

かわむら小児科

モ～モ～くらぶ

公式 LINE

インフルエンザワクチンについて

ワクチンは接種してから2週後ぐらいから免疫ができ始め、4週でピークに達します。その後効果は5ヶ月間ぐらい持続すると言われています。ただし、子どもでの有効率は20～30%ぐらいですので、接種していてもかかることはあります。

生後6ヶ月以降で接種可能です。ただし、1歳未満では接種しても効果がない（あまり免疫ができない）のであまりお勧めしていません。家族の方が受けられるとよいと思います。

13歳未満の子では基本的には2回接種（3週から4週間隔がベスト）ですが、小学生で以前に受けている子であれば1回接種でも効果は2回接種と変わらないということがわかりはじめたので、1回でもよいかと思います。3歳以上で前年に受けている子であれば1回でも効果ありというデータもあります。

経鼻の生ワクチン（商品名フルミスト）も販売されていますが、効果や副反応がまだよくわからないため、今年も不活化ワクチンの皮下注射のみ行います。今年もコロナ感染予防のため、診療時間とインフルエンザワクチン接種時間を分けました。詳細は予約画面をご覧ください。

・・・・・・感染症情報（９月１日現在）・・・・・・

★新型コロナウイルスが先月から増えています。
インフルエンザA型も出ているようです。

★百日咳、マイコプラズマ、溶連菌、RSウイルス、ヘルパンギーナ、りんご病も少しずつ見られます。

★休診のお知らせ

9月13日（土）午後・9月27日（土）

★インフルエンザ予防接種の予約を開始しました

下記のアドレスまたは QR コードからご予約ください

https://www.shujii.com/0834320535/i/

子どもの肥満

食欲の秋と言われる季節が訪れますが、肥満は子どもの頃から高血圧、睡眠時無呼吸症候群、２型糖尿病、脂質異常症、脂肪肝などの生活習慣病を引き起こします。

また、いじめの標的にされやすく、自分の容姿に自信が持てずにうつ状態に陥るなど、心にも影響することがあります。

肥満になりやすい食習慣

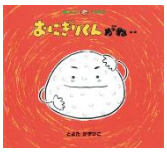
- エネルギーの過剰摂取
- 偏食（野菜嫌い）
- 遅い時刻の夕食摂取
- 早食い

将来肥満になりやすい生活習慣

- 果糖を含む甘い飲料（ジュース類）を日常的に飲む
- 朝食を食べない
- 油っこい料理を好む
- 身体活動量が少なく、スクリーンタイムが長い
- 睡眠時間が短い

子どもの肥満は成人肥満に移行しやすいので、子どものうちから生活習慣を見直し、予防しましょう。　（ラビー）

おにぎりくんがね・・



作・絵：とよた　かずひこ

おにぎりくんたちは自分で自分をにぎります。「にぎにぎぎゅっぎゅっ、にぎにぎぎゅー」

おいしそうな３つのおにぎり。身近な食べ物が動き出す楽しい絵本です。　（ピノ）