



# こあら通信

小栗小児科医院 2021年 8月181号  
 〒933-0014 富山県高岡市野村869  
 TEL: 0766-23-2229  
 URL: <http://oguri-shounika.com>



## 夏を元気に楽しく過ごそう



### 生活リズムをととのえるために

朝日を浴びて体内時計をととのえよう。朝の光を浴びることで、体内リズムが整い、自律神経の動きが活発になります。朝日を浴びると、心を穏やかにするセロトニンの働きが高まります。

地域のラジオ体操が中止になる所も増え、朝日を浴びて運動をする機会が減っていますが、家の窓際や、ベランダ、玄関先などで家族で体操をするのもおすすめです。朝ご飯と朝うんちも、忘れずに。



### 睡眠リズムをととのえるための9の約束

- ①朝、眠たそうにしているでも時間になったら起こす。
- ②夜は、興奮することを控え家族でゆっくりとした気持ちで過ごす。
- ③部屋や寝室の明かりを暗くして、寝る姿勢をつくる。
- ④パジャマに着替えたら「ねんね」というパターンをつくる。
- ⑤布団に入る時間を毎日、同じ時間にし、寝る習慣をつける。
- ⑥大人も早寝早起きを心がける。
- ⑦寝る前の絵本は区切りのいいところまでにて「ここまで読んだら、ねんねしようね」と自覚させる。
- ⑧仕事で遅く帰ってきても、子どもを起こさないようにこころがける。
- ⑨無理にひとり寝をさせない。子どもが望めば添い寝する。

### 新型コロナワクチン 子どもへの接種に対する考え方

日本小児科学会

2021年6月1日から12歳以上の子供へのワクチン接種が認可されました。こどもの新型コロナウイルス感染症COVID-19の多くは軽症といわれていますが、子どもたちを感染から守るためには

- ①子供への感染源は周りにいる成人、特に家族内の成人からの感染が多く、周囲の成人へのワクチン接種が重要です。
- ②重篤な基礎疾患のある子どもへのワクチン接種により、新型コロナウイルス感染症化を防ぐことが期待されます。
- ③健康的な子どもへのワクチン接種には、メリット（感染拡大予防）とデメリット（副反応等）を本人と保護者が十分理解し、接種前・中・後に決め細やかな対応が重要です。

