

1 位：MR ワクチン

年長さんでMRワクチンを接種します。まだ余裕があると油断していると、あっという間に3月になっていますよ。気付いた時に、できれば夏休までに接種をしましょう。

2 位：日本脳炎ワクチン

標準では3歳から接種しますが、静岡県は日本脳炎の流行地に指定されているので、6か月からの接種が推奨されています。初回接種の後、半年～1年後に追加接種を受けます。追加接種を忘れていないか、母子手帳を確認してみてください。

3 位：おたふくかぜ、三種混合ワクチン

毎年1000人以上の方が、おたふくかぜにかかって難聴になっています。自費になりますがワクチンで予防できますので、忘れずに接種してください。

三種混合ワクチンは、百日咳の予防になります。1歳までに四種混合を4回接種していますが、百日咳の抗体は5歳ころから低下していきます。年長さんで追加接種を行うと、学童期の感染を予防できます。自費です。

こどもの睡眠時間

こどもに必要な睡眠時間をご存知ですか？日本人は、大人も子供も睡眠時間が短いと言われています。睡眠時間が短いと、食欲低下、頭痛、イライラ、成長障害などからだの不調が出てきます。

1～2歳児は11～14時間、3～5歳は10時～13時間、小学生は9～11時間、中学・高校生は8～10時間が推奨睡眠時間です。お昼寝もあわせた時間です。

睡眠の準備のため19時くらいから部屋の明かりを暗くして、TV・タブレットの使用は控えましょう。

トイレに足踏み台はおいてありますか？

大人用のトイレを使用している場合、子供の足は床までとどきません。足をぶらぶらしていると、排便時に力が入らず便秘の原因になります。便秘は、こどもの腹痛の原因の8割を占めます。夜間の救急診療を行っている、3割くらいの方が腹痛で受診され、便秘が原因のことがほとんどです。

便秘は、夜尿症（おねしょ）の原因にもなります。便秘の予防のために食物繊維をしっかりとりましょう。納豆、めかぶ、さつまいもがお勧めです。



もりもり キッズ・アレルギー
クリニック