

いちょうの森クリニック



健康だより



早めの準備が肝心！インフルエンザに注意しましょう

10月に入り、朝晩は肌寒く感じる日が増えてきました。

当クリニックでは10月2日からインフルエンザの予防接種を開始します。

インフルエンザは普通の風邪に比べて高熱や強い全身症状が出やすく

特に高齢の方や小さなお子さまは重症化のリスクがあります。

体内に十分な免疫（抗体）ができるまでは接種後約2週間かかるため

流行ピーク前の12月中旬までに接種を済ませるのが理想です。

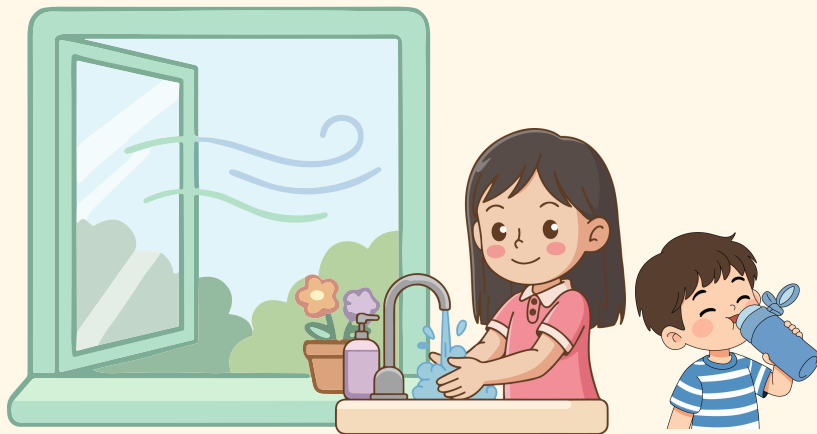
大切な人を守るためにもご家族での接種もご検討ください。

予約方法や費用などの詳細は、ホームページ等でご確認をお願いします。



10月のほけん目標

こまめな水分補給と部屋の換気をしよう！



1 のどが渇く前に 水分をとろう

2 窓を2か所あけて 空気を通そう

3 手洗いとうがいで 風邪を防ごう

美味しく腸活！秋の味覚で便秘解消

10月は空気の乾燥や水分不足から、実は便秘になりやすい季節です。そこでおすすめなのが「食欲の秋」の旬の食材。さつまいもやごぼう、きのこ類には食物繊維が豊富に含まれており、腸内環境を整えてお通じを促します。根菜類を温かいスープにすれば冷え性の対策にも効果的です。美味しい秋の味覚を毎日の食事に取り入れ、お腹の中から健康を守りましょう！

子どもの目を守る画面ルールを!!

10月10日は「目の愛護デー」です。近年、スマホやタブレットの普及で子どもの視力低下が心配されています。画面を見るときは「30cm以上離す」「30分に1回は目を休ませる」ことを親子で意識してみしましょう。また、暗い部屋での使用は避けるようにし、寝る1時間前には画面を消す習慣をつけましょう。このルールが目の健康と質の良い睡眠につながります！