

## クリニックより2018年9月号

今年は稀にみる猛暑がつづきました。

9月に入り朝夕の空の色や肌を触れる風にどことなく季節の移り変わりを感じる頃となりましたが、日中はまだまだ残暑が続いていますね。夏の疲れがでやすくなる頃です。生活リズムを整えて厳しい残暑を乗り切りましょう。

もうすぐ訪れる秋から冬に向けて感染症の流行する時期に入ってきます。予防の基本は手洗いです。トイレ後・食事の前後・外遊びの後などこまめに手を洗いましょう。また、毎日の生活リズムを整える事も大切です。バランスの良い食事を摂り、早寝早起きを習慣づけましょう。分かっているけど長い休みや楽しいイベントなどで少しずつズレていった生活リズムはなかなか戻せませんよね。

まずは出来ることから行ってみてください。



早寝早起きと言いますが、早起きが早寝につながるそうです。遅く寝た日も朝は定時に起きる(10分でも15分でもいいです。早く起きる)など朝の時間に少しずつ変化をくわえてみてはどうでしょう。

9月に入ってすぐではありますが、冬の感染症の1つインフルエンザの予防接種の時期がやってきます。H30年インフルエンザ予防接種の詳細は当院HP・掲示板で詳細をご覧ください。

なかじまクリニック小児科・循環器科



なかじまクリニック小児科・循環器科

