

さわやかな秋晴れの日が続いておりますが、朝夕は肌寒く感じます。そろそろ紅葉が楽しめる季節となりました。新型コロナウイルスの感染者数が、下げ止まりの動きもあると言われておりますが、イベントやスポーツ観戦の人数制限が緩和され「Go To トラベルキャンペーン」に東京都が加わり、また「Go To Eat キャンペーン」も始まるようです。しかし、新型コロナウイルスの感染は続いています。新しい生活様式に基づき、**マスク着用、手洗い・消毒、三密の回避、換気**をするなど、しっかりと感染防止対策をして、楽しみましょう。



## インフルエンザワクチン接種について

今秋冬は、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの両者の流行の心配があります。インフルエンザのワクチンについて、厚生労働省より「今冬のインフルエンザワクチンの優先的な接種対象者への呼びかけについて」が示されました。

### 10月1日から

- ・65歳以上の高齢者
- ・60～64歳で、慢性高度の心・胃・呼吸器機能の不全者

### 10月26日以降に接種

- ・医療従事者
- ・65歳未満で基礎疾患を持つ者
- ・妊婦
- ・乳幼児（生後6か月以上）から小学校2年生

※上記以外の方も接種できます



2020年10月1日から、ワクチンの接種間隔の規定変更があり、インフルエンザワクチンとほかの種類のワクチンの接種間隔について制限がなくなりました。乳幼児の定期接種との間隔が短くても接種可能となりました。必ず予防接種を受けなければならないものではありませんが、医療機関がインフルエンザと新型コロナウイルス感染症の判断が困難になることを懸念していることから、例年は予防接種をしていない方も、予防接種することをお勧めします。接種を希望される方は、あらかじめ医療機関にお電話でご確認ください。

## コロナ禍で、子どもの虫歯リスクが増加！？

新型コロナウイルスの感染拡大によって、これまでとは、大きく異なる生活を強いられています。現在も、連日新規感染者が出ているため、特に小学生以下の子どもがいらっしゃるご家庭の中には、感染リスクを減らすために、習いごとなどを中断し、不要不急の外出をできるだけ避けているという方もいらっしゃるようです。

「子どもの虫歯を治療させたいけれど、新型コロナへの感染リスクが気になる…」「感染リスクを減らすために歯科医院への通院を中断させた」というご家庭が多く、子どもの歯にも影響が出ているようです。

子どもの「おうち時間」が増えたことによって、**おやつを食べたりジュースを飲んだりする機会が増えたり、感染リスクを減らすために歯科医院への通院を中断していることなどが、子どもの虫歯リスクの増加に繋がっているようです。**

虫歯治療の性質上、マスクをしての受診は不可能ですから、飛沫感染や濃厚接触のリスクの不安がある中では、虫歯治療も予定通り進んでいない可能性もあります。虫歯は放置していても決して治ることはないので、できれば中断することなく治療を進めてあげましょう。お父様やお母様の判断で治療を中断し、その後、虫歯が悪化し、痛みが強くなり我慢ができず最終的に受診に至ったり、虫歯が進行して炎症を起こし、神経を抜くというケースがあるようです。

新型コロナウイルスで不要な外出を控えられていると思いますが、歯科医師と相談をして、お子様の虫歯対策をしっかりと考えてあげましょう。



## かぼちゃとさつまいものポタージュ

10月になると、スーパーの売り場では実りの秋の食材がずらっと並び、勢ぞろいといった感じになってきました。秋が旬の食材といえばたくさんありますが、その中の「かぼちゃ」と「さつまいも」を使った秋を感じられるスープを作ってみませんか？栄養満点のかぼちゃだけでは味わえない、すっきりとした甘みのポタージュです。朝ご飯やお子様のお腹が空いた時の間食にも栄養満点でピタリ！旬の味覚を感じてみてはいかがでしょうか。

### 【材料】(4人分)

- |                       |               |  |
|-----------------------|---------------|--|
| ・かぼちゃ(正味) 1/4 個(250g) | ・バター 10g      |  |
| ・さつまいも 中 1本(230g)     | ・牛乳 500ml     |  |
| ・玉ねぎ 中 1個(150g)       | ・顆粒コンソメ 大さじ 1 |  |
|                       | ・塩・こしょう 少々    |  |
|                       | ・乾燥パセリ 少々     |  |



### 【作り方】

- (1) かぼちゃとさつまいもは皮をむいて一口大に切り、柔らかくなるまで茹でて水を切っておく。
- (2) 玉ねぎはスライスし、バターと共にフライパンでじっくりきつね色になるまで炒める。
- (3) ミキサーにかぼちゃ・さつまいも・玉ねぎ・牛乳を入れて滑らかにする。
- (4) (3)を鍋に入れ、コンソメ・塩・こしょうで味を整えて器に盛り、仕上げに乾燥パセリを振る。

## 正しいお手入れで、爪は健康的に生まれ変わります。

縦すじがある



皮膚の角質層が硬く変化したもので、顔のシワと同じく年齢を重ねるほどできやすくなります。爪の水分量が足りていないので、こまめに爪の美容液を塗りましょう。急に縦すじが現れた場合はストレスや過労の可能性も。

欠け・ひび割れしやすい



爪にカーブをつけて楕円形のようにカットしていると、先端が細い分、欠けやひび割れの原因に。先端をラウンドスクエアに帰ると衝撃を受け止める部分が分散され、割れにくくなります。

爪がうすい



甘皮が必要以上に爪に張り付いていると、爪と皮膚の間に本来あるべき隙間がなくなってしまい、空気や栄養が入りにくくなって健康な爪が育ちにくくなってしまいます。甘皮のケアを続けることで爪の体質改善ができます。

2枚爪になっている



爪切りを使っていませんか？爪をカットする時の「パチン」という衝撃で爪表面の層がはがれ、2枚爪や3枚爪になることも。乾燥させないことも大切ですが、爪やすりを使うだけでもこのトラブルは減ります。

爪が黄ばんでいる



爪に角質がたまって黄色く見える場合は、甘皮の処理を行い、爪表面の角質をスクラブなどで取り除き保湿をすれば、改善する場合がございます。お手入れにより指先の血行が促進され爪全体の血行が良く見えることも。

爪が反っている



爪の先をラウンドスクエア型にする、次第に左右に弧を描くようになります。爪の長さを、裏からみて2～3mmの長さに保つようすると、爪の縦方向にもカーブがついて、反り爪の矯正になります。