



ほけんだより <No. 9>

令和5年10月31日
新島中学校 保健室

～朝晩の冷え込みが厳しくなってきました～

秋も深まり、空気が一段と冷えてきましたね。日暮れもすっかり早くなり、自転車での登下校が辛い時期です。日中は暖かくなる日も多いので、その日に合わせて上着を着たり脱いだりして体温を調節できるようにしましょう。

この季節は、かぜやインフルエンザが流行る時季でもあります。現在、コロナウイルス感染者は減少しているものの、秋の佐原の大祭後から香取市内でもインフルエンザの感染者がかなり増えています。今年度は例年よりも早くインフルエンザが流行しているため、早めに予防接種をする、規則正しい生活を心がける等、予防に努めましょう。

かぜにかかったとき

かぜをひいたときにがまんをすると、体力をむだに使い果たしてしまうだけでなく、抵抗力を弱めてしまいます。

消もうする体力を回復させる余力を残しておかないと、重症となり、回復も遅れます。

早めに休み、しっかり治しましょう

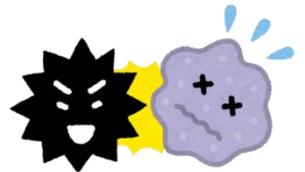
タオル1枚の働き

運動のあと、汗をふくだけでなく、汗をかいたあとや汗をかく前に背中に入れて汗をすいとりやすくしたり、寒いとき、体にまいて保温することができます。

体操着と一緒に1枚用意しておきましょう

かぜの季節です

かぜ・インフルエンザウイルスは乾燥した「のど」を狙っている!



かぜ・インフルエンザのウイルスは乾燥した所で増えていきます。睡眠中は要注意!
朝、目が覚めたとき「かぜをひいてしまった。」と感じることがないように、のどを乾燥から守りましょう。

インフルエンザの予防

日ごろから予防に心がけ、「かかったかな?」と思ったら早めに
お医者さんに行きましょう。

栄養と休養を十分にとる



3食しっかり食べて、夜は早めになるようにしましょう。

人混みをさける



人が大勢いるところは感染しやすいので、なるべく行かないようにしましょう。

適度な温度と湿度を保つ



部屋は時々換気をして、新鮮な空気を取り入れましょう。

てあら
手洗い・うがいをする

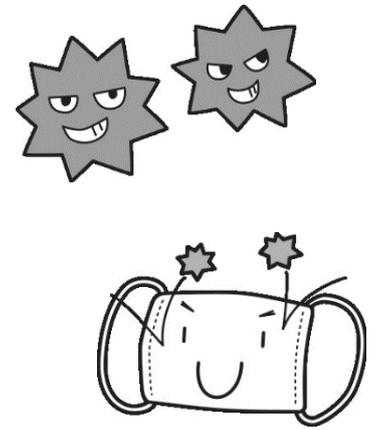


がいしゅつご きたくじ げんたいまも き
外出後、帰宅時には絶対守ってほしい基
本です。かぜも予防することができます。

ちやくよう
マスクを着用する



よぼうりつ たか
予防率が高くなります。同時に他の感染
しょう ふせ
症も防ぐことができます。



インフルエンザの予防接種について Q & A

Q 予防接種をすれば、インフルエンザにかからない？

A いいえ。予防接種は、インフルエンザにかかってもひどくならないために行うものと考えてください。感染の拡大を防ぐこともできます。

Q どのくらいの費用がかかるの？

A 病院や、年齢、ワクチンの量によって差が出ますが、およそ 3,000~4,000 円になるようです。



～インフルエンザの予防接種が始まっています！～

きせつせい
季節性のインフルエンザは、れいねん 11月頃から始め、12月～2月頃
ころにピークを迎えます。むか せつしゅ こうか せつしゅ しゅうかんご やく
接種の効果は、接種の2～3週間後から約
5カ月間続くといわれています。げつかんつづ
今年度は例年よりも早くインフル
エンザが流行しているのりゅうこう
ので、せつしゅ きぼう ばあい はや せつしゅ
接種を希望される場合は、早めの接種を
お勧めします。



～保護者の方へ～

保健連絡用封筒が未提出の方がいます。健康診断結果等を定期的にお知らせするので、お手元にある方は学校まで提出をお願いします。もし、無くしてしまったり、破けてしまったりした場合はお気軽に保健室までご連絡ください。

また、健康診断の結果で治療報告書を受け取っており、まだ受診をされていない場合は、早めの受診をお願いします。受診されましたら各担任の先生へ報告書を提出していただきますようよろしくお願いいたします。