

ほけんたいのり 11月

群馬県立しらがね特別支援学校
保健室 平成30年11月号

朝晩の冷え込みが厳しくなり、風が冷たくなってきました。本格的な冬はすぐそこです。これからかぜやインフルエンザが流行する季節になります。引き続き、御家庭でも健康観察の御協力をお願いいたします。



★かぜを予防するために★

手洗い

石けんをよく泡立てて、洗い残しがないように下の6つのポーズを意識して洗いましょう。



①手の平



②手の甲



③指の間



④指先・爪の中



⑤親指



⑥手首



うがい

上を向いてガラガラうがいをしましょう。のどに付いたウイルスを洗い流します。



マスク

鼻からあごまで全部かくして、顔にぴったりつくように着用しましょう。



鼻の形に合わせる



あごの下まで広げる



ひもを耳に
しっかりとかける

そろそろ、インフルエンザに注意が必要です！

インフルエンザの予防には手洗い・うがい・マスクの他にも、規則正しい生活をして体の免疫力を高めておくことが大切です。

インフルエンザワクチン Q&A

ワクチン接種をすれば絶対発症しない？

いいえ。インフルエンザにかかる可能性を下げたり、発症しても症状を軽くするためのものです。感染の可能性がゼロになるわけではありません。

効果はどのくらい持続するの？

個人差がありますが、接種した日（2回接種の場合は2回目）の1、2週間後～約5ヶ月間効果が続くと言われています。

ワクチン接種はいつ頃がいい？

インフルエンザは12月～3月頃に流行し、ピークは1月～2月なので、1回接種なら11月がおすすめです。遅くとも12月中旬までには受けましょう。

*インフルエンザワクチンを受けた時は、担任にお知らせください。
副反応等で心配な点がありましたら、かかりつけの医師に御相談ください。

空気をきれいに！ 換気のすすめ



換気をしないと、部屋の中には二酸化炭素だけでなく風邪やインフルエンザの原因になる細菌やウイルスがたくさんいます。窓を開けるのは寒いですが、こまめに換気することで空気をきれいにすることができます。

★換気の効果★

- 新鮮な空気が頭をスッキリさせる
- 細菌やウイルスを外へ出す
- 湿気やにおいがとれる



★換気のポイント★

- 対角線にある窓を開けて、空気の通り道をつくる
- 暖房をつけているときは、いつも以上にこまめに換気をする

