



朝晩、めっきり冷え込むようになりました。朝夕と昼間の気温差が10℃近くあり、体調を崩しやすい季節です。本校では流行していませんが、関東や関西など都市部では、すでにインフルエンザで学級閉鎖も出ている様子です。流行する前に、今からうがい・手洗いなどの予防に努めましょう。

そろそろ気になるインフルエンザ

インフルエンザワクチンの予防接種をいつ頃受けるのが良いかを保健室で聞かれます。毎年インフルエンザが流行するのは12月～3月頃、特に1月～2月に流行のピークを迎えると言われています。

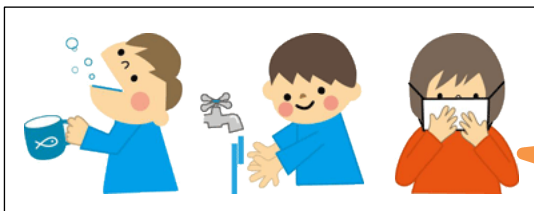
ワクチン接種による効果が出るまで2週間くらい、効果が出始めて大体5ヶ月ぐらいは続きます。

(受験生のみなさんは試験時期を考えて接種する方が良いでしょう。)

インフルエンザワクチンは、インフルエンザウイルスの活性を失わせて、免疫を作るのに必要な成分を取り出し病原性を無くして作ってあるので、ワクチンを接種したことでインフルエンザを発症することはありません。しかし、接種部分の腫れや熱っぽさを感じる人もいます。インフルエンザワクチンを接種するかどうかを迷っているという人はまずは、かかりつけ医師に相談してみてください。

※ワクチンを接種しておく、ウイルスに感染した後に発病する可能性を低く抑えることが出来ます。(全くかからない訳ではありません)そして、インフルエンザを発症した時の重症化防止に有効であると言われています。接種回数→13歳以上は基本1回ですが、受験生の方はより効果を期待するなら「2回接種を希望しています。」と医師に伝えてみても良いでしょう。

自分の体質もあるので、よく相談してから受けてくださいね(^-^)



感染症予防には、
うがい・手洗い・
マスク着用が基本
です。



予防接種スケジュールを
決めよう

インフルエンザの

インフルエンザの
予防接種を打つと、
絶対かからない?

いえ、絶対かからないわけではありません。でも、かかりにくくなったり、かかっても重症になるのを防ぐことができます。

効果は
どれくらい続くの?

接種した日(2回接種の場合は2回目)の2週間後から約5カ月間、効果は続きます。

いつごろ
打てばいい?

インフルエンザは、だいたい12月から3月ごろに流行し、ピークは1月から2月です。予防接種の効果が出てくるまでに2週間ほどかかるので、12月中旬までに打ち終わるのがいいと思います。



スクールカウンセラー 来校日のお知らせ

※ 一人1時間以内・予定は変更することがあります。

11月2日(金)、11月9日(金)、11月16日(金) 11月30日(金) 予約は担任又は保健室 059(364)5965

一歩進んだ感染予防策って何だろう？

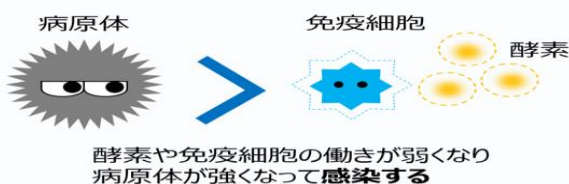


それは自分の免疫力を高めることです。仮に病原体が体の中に入って来ても、免疫力が高い状態ならば、病原体を撃退して「感染」することなく過ごすことができます。

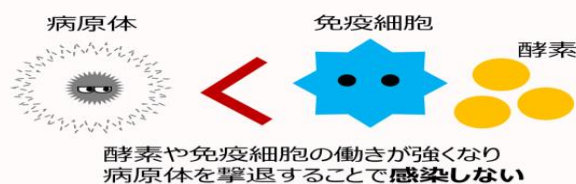
1) 体温維持

意外かもしれませんが、風邪をひいた時に熱が出るのは、実は免疫細胞が頑張っている証拠です。免疫細胞が働くとき、酵素が重要な役割を果たしていますが、この酵素の働きが活発になるのが、およそ 37°C 。平熱よりも少し高いくらいが、免疫細胞にとっては都合が良いのです。もちろん、高すぎる熱が続く場合は下げなければいけませんが、軽い運動などで体の基礎代謝を上げ、全身の血流を良くしておくことは、体温維持や、免疫力アップに有効な方法です。

体温が低いとき



体温が高いとき



2) バランスの良い食事と、腸内環境

免疫力は「腸でつくられる」といわれています。そのために食事はとても大切！

壊れた細胞を立て直すたんぱく質（肉類、魚介類、卵、大豆、大豆製品）、粘膜を整え強くするビタミンA（ほうれんそう、かぼちゃ、にんじん、ブロッコリー）粘膜の健康維持に必要なビタミンC（いちご、みかん、キウイ、じゃがいも、かぼちゃ）などを、バランスよく食べましょう。

さまざまな食品をたくさん食べるだけでなく、食べた食品が効率よく消化吸收され、新たな免疫細胞を作り出すために腸内環境を整えることが必要です。例えば、ヨーグルトや納豆、味噌などの「発酵食品」には、腸内環境を整える働きがあります。このような食材も併せて取ると、より効果的に免疫力をアップできます。



3) 続けられることを習慣化する

体温維持のために、体温調節しやすい服装を心がける、軽い運動を毎日続ける、入浴時にはぬるめのお湯にゆっくりつかる、野菜がたっぷり入った味噌汁を飲む、ヨーグルトを食べる、根菜やショウガなどの体を温めるような料理をとるなど、身近に出来ることはたくさんあります。寒さや乾燥から体を守り、ウイルスなどの病原体に負けない体をつくっていきましょう。

☆でも、一番の免疫力アップは笑うこと☆

家族とおしゃべりしたり、好きなDVDをみたり、読書をしたり、自分にあった楽しみをみつけていっぱい笑う時間を持って下さい (#^^#)

Just loosen up the shoulders. ゆっくり深呼吸して、鏡の前で口角を上げて笑顔をつくってみるだけでも効果ありですよ♪

