







保健だより 11月

桃谷高等学校 通信制 昼間部 保健室 高士・平田

11月に入り、木々が美しく色づき始める季節となりました。ずいぶんとも風も冷たくなり、冬が近づいていることを実感します。インフルエンザや風邪が流行し始める時期ですが、毎日の規則正しい生活と、手洗い・うがいの徹底で、3範囲も毎日元気に頑張っていきましょう。

かぜ、インフルエンザを予防するためにできること

11月に入り、今年も、かぜやインフルエンザが流行する季節が近づいて来ました。かぜやインフルエンザを予防するために、今の時期から、次のようなことに気をつけてみてください。

| | | |
|---|--|--|
| <p>① バランスの良い食事</p> <p>主食、主菜、副菜をバランスよく食べることで、免疫力を高めます。</p>  | <p>② 十分な睡眠</p> <p>十分な睡眠をとることで、体力や免疫力が回復します。</p>  | <p>③ 適度な運動</p> <p>適度な運動は、免疫細胞（NK細胞）の働きを活発にします。</p>  |
| <p>④ うがい・手洗い</p> <p>体についた菌やウイルスを洗い流すことで、菌やウイルスが体の奥に入るのを防ぎます。</p>  | <p>⑤ 空気の入替</p> <p>換気によって、部屋の中で、菌やウイルスが増加するのを防ぎます。</p>  | <p>⑥ 毎日笑顔！！</p> <p>「笑い」は、免疫細胞（NK細胞）の働きを活発にします。</p>  |

インフルエンザの予防接種について Q&A

| | | |
|---|---|---|
| <p>Q インフルエンザの予防接種は、効果がありますか？</p> | <p>Q インフルエンザワクチンの接種によって、インフルエンザを発症することはありませんか？</p> | <p>Q インフルエンザの予防接種は、いつ頃受けるのがよいのですか？</p> |
| <p>A インフルエンザの発症を、100%防ぐことはできませんが、ある程度の発病を阻止し、症状の悪化を防止する効果があります。</p> | <p>A インフルエンザワクチンは、病原性のない不活化ワクチンのため、ワクチン接種によって、インフルエンザを発症することはありません。</p> | <p>A ワクチンの効果が現れるまでに2週間程度かかるので、毎年12月中旬までにワクチン接種を終えることが望ましいと考えられます。</p> |

参考：厚生労働省 インフルエンザ Q&A


スクーリング

通信番号 _____

名前 _____

| 11月 | 1限 | 2限 | 3限 | 4限 |
|------|-------------------------------------|----|----|----|
| 6 水 | | | | |
| 8 金 | | | | |
| 10 日 | 近通体 @ 兵庫県立青雲高校、兵庫県立文化体育館 9:00~17:00 | | | |
| 11 月 | | | | |
| 13 水 | | | | |
| 15 金 | | | | |
| 18 月 | | | | |
| 20 水 | | | | |
| 22 金 | | | | |
| 25 月 | | | | |
| 27 水 | | | | |
| 29 金 | | | | |

メッセージ



11月の健康相談日程

(内科) 11月20日(水) 15:20~16:10
 (歯科) 11月6日(水) 13:30~14:20

学校医、学校歯科医の先生による健康相談を実施します。自分の体や、歯について、聞きたいことや悩みがある人は、気軽に保健室に来てください。