



No.9
H30. 12. 1

《保護者の皆さまへ》 お子さまと一緒に読んでください。

平成30年も、残すところあと1ヵ月になりました。今年がんばったことは何ですか？心に残っていることは何ですか？家族みんなで今年1年をゆっくり振り返ってみてください。心も体も元気のまま今年を締めくくれるよう、気を引き締めて生活しましょう。



インフルエンザ対策をしましょう！

インフルエンザは例年12月～4月頃に流行し、1月末～3月上旬に流行のピークを迎えます。海道小では、昨年度は、1月中旬・下旬にインフルエンザB型が流行しました。早めの対策をよろしくお願いします。

インフルエンザについて

Q1 普通の風邪との違いは？

普通の風邪の多くは、のどの痛み、鼻汁、くしゃみや咳等の症状が中心で、全身症状はあまり見られません。一方インフルエンザは、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等の全身症状が比較的早く現れるのが特徴です。

Q2 出席停止期間

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまでです。

Q3 かからないためにはどうすればよいのか？

- ① ワクチン接種
- ② 手洗い・うがい（手指や体についたインフルエンザウイルスを物理的に除去できる。）
- ③ 適度な湿度（50～60％）の保持
- ④ 十分な休養と栄養バランスのとれた食事

インフルエンザワクチンについて

Q4 接種はいつ頃受けるのがよいのか？

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言われています。

Q5 1回接種でよいのか？

13歳未満の方は、2回接種です。1回目よりも2回目接種後のほうがより高い抗体が得られます。

Q6 ワクチンを接種すればインフルエンザにかからないのか？

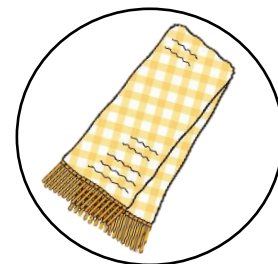
接種すればインフルエンザに絶対にかからないというものではありません。しかし、インフルエンザの発病（数日の潜伏期間を経て、発熱やのどの痛み等のインフルエンザ症状）や重症化（肺炎や脳症等の重い合併症）を予防することに関しては、効果があると言われています。



寒い時は3つの首を守ろう!!

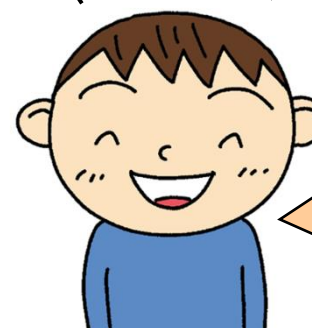
体にある3つの首ってどこかな??

寒さに打ち勝つ3つのアイテム!!



①首②足首③手首には、大きな血管が集まっています。ここを温めることで血液の流れが良くなり、温まった血液が全身を流れるため体が温まります。

笑顔が1番



免疫力を高める方法は「笑うこと」

「笑い」は、神経や脳に良い影響を与えるため、ストレスを和らげます。さらにその状態は、免疫力を高めると言われています。

運動する、お風呂に入ることでも免疫力を高めますが、それ以上に笑うことが効果的だそうです。「笑うこと」で、体にも心にも良い影響を与えるなんてすばらしいですね。

4コマまんが



豊郷地域学校園（健康推進部会）からのお知らせです。

豊郷地域学校園では、風邪やインフルエンザの流行の防止のために、4校で合わせて、うがいの奨励をします。つきましては、うがいのための水筒の持参について、ご協力をお願いします。

- ・水筒の中身は緑茶・紅茶（砂糖は入れない）のお茶とします。
- ・お茶はうがい用のため飲みません。
- ・やけどをしないようにぬるめのお茶を入れましょう。



＜お茶うがいの効果＞

お茶に入っているカテキンは、インフルエンザウイルスと素早く結合し、人に対する感染性を失わせるため、飲用するだけでも効果を発揮します。また、人肌程度の温度のお湯でのうがいは、のどに優しく湿気を与えることができます。

- 紅茶…殺菌作用が高い（インフルエンザ対策におすすめ）
- 緑茶…ビタミンCが豊富（喉を痛めやすい方におすすめ）

