

寒さがだんだん厳しくなり、吐く息も白くかわりつつあります。いよいよ冬本番という時期になってきました。

11月に実施した「朝食について見直そう週間」では、6月に続き、全校生が朝食を食べてきていました。朝食を食べることで脳の活動が活発になります。脳活動を高く維持するためにも、バランスの良い朝食摂取を心がけ、寒い冬を元気に過ごしていきましょう。

11月の保健目標：生活習慣を考えよう

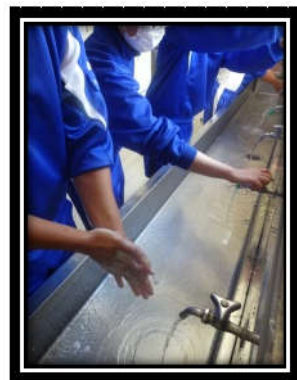
インフルエンザ流行シーズンです！

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こります。

38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身のだるさなどの症状が早く現れます。かぜのような、のどの痛みや咳、鼻水などの症状も見られます。

インフルエンザの感染経路には「飛沫感染」「接触感染」の2つがあります。咳やくしゃみの際に口から発生する小さな飛沫を周囲の人が鼻や口から吸いこむ「飛沫感染」、その感染者が口を手で覆って咳やくしゃみをし、その手を洗わないままドアノブ、スイッチ等に触れ、他の人がその場所を手で触れ、さらにその手で自分の鼻や口を触ることにより、粘膜等を通じて感染することを「接触感染」といいます。

流行は一瞬ですので、予防を徹底していきましょう。



インフルエンザを防ぐコツ！

- ①手洗い・うがい・・・手の甲や指先、親指の周り、指と指の間、手首などもしっかり洗いましょう。
- ②マスク・・・ウイルスが飛ぶのを防ぎます。また、自分の息がマスク内にこもり、鼻やのどの乾燥も防げます。
- ③換気・・・室内にいるウイルスを少なくすることができます。寒くても少し我慢し、空気の出入り口をつくりましょう。
- ④湿度・・・乾燥は、ウイルスにとって絶好の環境です。加湿器などで適度な湿度（50～60%）を保ちましょう。
- ⑤規則正しい生活習慣・・・生活習慣が乱れると、免疫力が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。栄養・休養をしっかりととりましょう。
- ⑥外出を控える・・・インフルエンザが流行している時期は、人が多いところへの外出は、なるべく控えるようにしましょう。



※ワクチンについて

インフルエンザの予防にワクチンの接種をする家庭もあるかと思います。ワクチン接種の効果は出現するまで2週間程度を要し、約5ヶ月間持続するといわれています。一般的な流行シーズンを考えると12月上旬頃までに接種を終了することが推奨されていますので、よろしくお願いいたします。