

保健だより

令和2年10月号
佐賀工業高等学校
保健厚生部

免疫力を高めよう！

衣替えも済み、日ごとに涼しくなってきた、秋の空気が感じられるようになりました。つい最近まで暑かったのに、長袖でも冷えるそんな日が増えてきました。そして、コロナ禍に加え、寒さとともに近づいてくるのが風邪やインフルエンザです。病気に対する抵抗力を高めるために、最も大切なことは、毎日の生活を健康に送ることです。

- ①朝ご飯をしっかり食べる。
- ②こまめに体を動かす。
- ③気持ちよく排便する。
- ④ストレスや疲れをためない。
- ⑤睡眠をしっかり取る。



どれも基本的なことですが、これらをリズムよく続けることが必要です。免疫力を高めるためには、日々の積み重ねが大切なのです。

インフルエンザ予防接種 開始！

今年度は、新型コロナウイルス感染症の不安から、インフルエンザ予防接種への関心がとても高まっています。

季節性インフルエンザワクチン接種時期ご協力のお願い

今年は、過去5年で最大量のワクチンを供給予定ですが、より必要とされている方に確実に届くように、ご協力をお願いします。

▼原則として

予防接種法に基づく定期接種対象者（65歳以上の方等）の方々で、インフルエンザワクチンの接種を希望される方は、10月1日（木）から接種を行い、それ以外の方は10月26日（月）まで接種をお待ちいただくようお願いいたします。

厚生労働省より

皆さんは、**10月26日以降**に予防接種を受けることができます。

就職試験や受験を控える3年生、修学旅行がある2年生は、早めの接種をお勧めします。接種に当たっては、あらかじめ医療機関に予約して接種するようにしてください。

学校の新しい生活様式 見直してみよう

新型コロナウイルス感染を広げないために、次のことを守って学校生活を送りましょう。

★「3つの密（密集・密接・密閉）」を避けましょう

★必ずマスクを着用しましょう

★手洗いや手指の消毒をしましょう

手洗いや咳エチケット、換気といった基本的な感染症対策に加え、感染拡大リスクが高い「3つの密」を徹底的に避けるために、身体的距離の確保が不可欠です。感染予防のために、日常生活で特に気を付けて欲しいときは、昼食時です。向かい合わせにならず、会話は控えめにしましょう。

① 密閉空間



② 密集空間

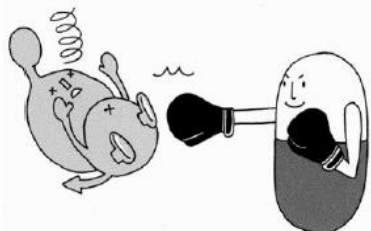


③ 密接空間



「薬」の役割ってなんだろう？～正しく使うために～

細菌やウイルスをおさえる



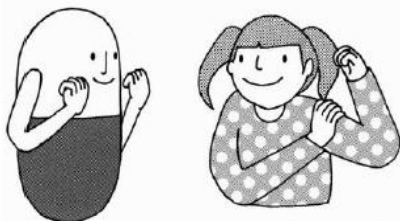
さまざまな病気の原因となるのが細菌やウイルスです。薬には、細菌やウイルスをおさえて、取りのぞく役割があります。

症状をやわらげる



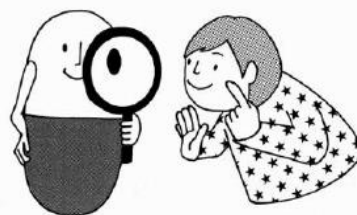
熱や痛み、だるさなどのからだの症状だけでなく気分がすっきりしないと心臓の症状をやわらげる役割もあります。

抵抗力を高める



からだの抵抗力を高めたり、病気にかかるのをふせいだります。

からだの状態を知る



病気にかかっているかや病気の状態を調べる検査でも薬が使われることがあります。

もし、飲み忘れてしまったら・・・？

薬は飲むタイミングと同様に、飲む量もきちんと決められています。自分勝手な判断は危険です。飲み忘れた時の対応は、薬によって様々なので、必ず医師・薬剤師に確認もしくは相談するようにしましょう。

