



ほけんだより



令和2年11月6日
武雄中学校保健室

紅葉が美しい季節です。ところで、なぜ落葉樹は秋から冬にかけて葉を落とすのか、知ってますか？木は根から吸い上げた水分を葉から蒸発させています。空気が乾燥する冬は、今まで通り、蒸発させていると水分不足になります。それを防ぐために葉を落とすのです。冬支度をしているのですね。かぜやインフルエンザ、感染性胃腸炎がはやり始めます。新型コロナウイルス感染症が再び佐賀県内でも流行する恐れもあります。手洗いや服装の調節などできることから整えていきましょう。



自分で朝の健康観察を！



感染症の流行は例年、冬を中心に起こっており、よりいっそう健康への気配りが求められる時期になりました。特に3年生は自分の進路を決めるための大事な時期にさしかかっています。みなさん、家を出る前には検温をし、自分で体調をチェックしていますか？朝から「頭が痛い」「お腹が痛い」「ひどくだるい」「のどが痛くて咳が止まらない」などと感じたら、おうちの人に伝え、無理をせず静養をしましょう。

インフルエンザワクチン Q&A

予防接種をすれば絶対発症しない？

× インフルエンザにかかる可能性を下げたり、発症しても症状を軽くするためのものです。感染の可能性がゼロになるわけではありません。他の病気の予防のためにも、手洗いなどはしっかりと。

去年受けたから今年はいいいね？

× ワクチンの効果は約5カ月。また流行するインフルエンザウイルスの種類は毎年違います。

うつのは流行り始めてからでいい？

× ワクチンをうって、効果が始まるまでには1～2週間くらいかかります。12～3月ごろに流行するので、1回接種なら11月がおすすめです。

武雄市ではインフルエンザ予防接種の一部助成があります。

【子どものインフルエンザ】

助成期間／10月1日～12月31日接種分

対象者／武雄市内に住民票がある0歳から中学3年生

助成額／1人2000円まで（接種にかかる費用から助成額を引いた分を、医療機関の窓口でお支払いください）

持参物／母子健康手帳、健康保険証

接種方法／一週間前までにかかりつけの医療機関（武雄市・杵島郡内）に予約をして、接種をお願いします。

※武雄市・杵島郡以外の医療機関で接種を希望される方は、接種前に健康課へご相談ください。

詳しくは 健康課 ☎0954-23-9131

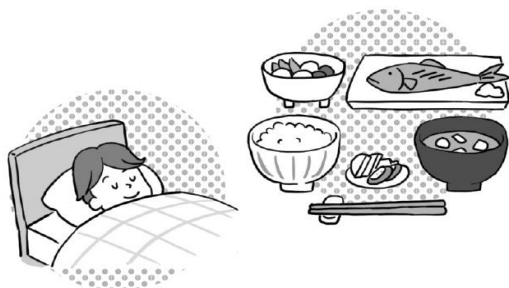
～広報武雄11月号より抜粋～

からだの免疫について

体内に侵入したウイルスや細菌などの“異物”を攻撃して殺す、また排除する働きを「免疫」〔病気（疫病）を免れる〕といいます。免疫には個人差があり、例えば、同じような環境で生活して同じように行動していても、かぜをよくひいてしまう人とあまりひかない人がいるのはそのためです。

かぜやインフルエンザをはじめとする感染症がとくに流行しやすいこの時季、手洗いなどの対策とともに、この免疫の力を少しでも高めておくことも予防の基本といえます。そのためには、以下のことが有効です。

栄養バランスのとれた食事



十分な睡眠（休養）

ストレスの発散



適度な運動

よく笑う

口呼吸をしていませんか？

口呼吸は、鼻のように加湿・加温・除湿の効果はありません。細菌・ウイルス・アレルゲンなどの異物がそのまま取り込まれてしまうため、風邪をひきやすくなります。

鼻呼吸をするように心がけましょう。



マスクのつけ方・外し方・捨て方

つけ方

マスクで鼻と口の両方を確実ににおおい、鼻の横や頬などにすきまができないよう顔にフィットさせます。



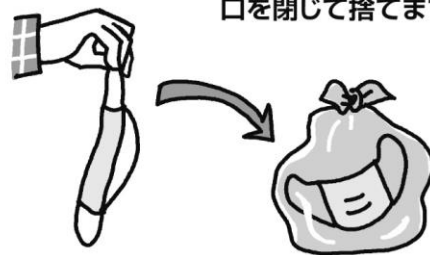
外し方

マスクの表面に触れないよう、ゴムやひもの部分を持って外します。



捨て方

マスクの表面に触れないようにしてビニール袋等に入れ、口を閉じて捨てます。



マスクの表面はウイルスなどが付いていて汚れている可能性があります。外したり捨てたりするときにさわったら、石けんでしっかり手を洗いましょう！

