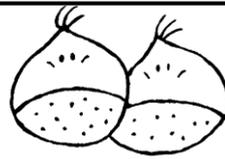


保健だより



益田市立美都中学校
保健室 梅原
2年10月8日 No.6

最近、朝・夕と寒くなってきました。日中は暖かく過ごしやすいですが、気温差で体調を崩しやすい時期です。体調管理に十分気をつけましょう。

まだ流行はしていませんが、インフルエンザなどの感染症も流行る季節になります。今年は、風邪・インフルエンザに加え、新型コロナウイルス感染症も増えてきます。流行りはじめてあわてて予防をしては遅いです。早いうちから感染症予防をしてきましょう。



感染症予防をしよう！！ **加湿。**

換気 マスク 体力作り

バランスの良い食事 うがい 睡眠

手洗い

飛び散るウイルスはこれくらい

- 1x-HL (おしゃべり)
- 3x-HL (せき)
- 5x-HL (くしゃみ)

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よね？

× 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、効果が出るまでには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。

栄養バランスのとれた食事で風邪を吹き飛ばせ！！

赤の食品 体をつくる 	黄の食品 エネルギーになる 	緑の食品 体の調子を整える
--------------------------	-----------------------------	-----------------------------

赤・黄・緑の食べ物がまんべんなく入っている食事が、栄養バランスのとれた食事です。食事をする時に“どの色かな？”と考えながら食事してね。

10月10日は目の愛護デーでもあります。目を大切に、コロナウイルスからも目を守ってくださいね。

コロナウイルス 目も入口？

くちばし 入りぐち からだ なか はい しんがた
 口や鼻を入口に体の中へ入ってくる、新型コロナウイルス。目からも入る可能性があるのを知っていますか？

はい かのうせい し
 感染している人のせきやくしゃみのしぶきに含まれるウイルスが目ひょうめん
 の表面についたり、ウイルスのついた手で目を触ったりこすったりすると体の中に入ってくるかもしれないのです。そこで大切なことは、やっぱりせっけんによる十分な手洗いです。

あら 洗っていない手で目を触らない