

ほけんたより 11月

宮城県立西多賀支援学校

保健室

2019/11/8

今日は『立冬』です。暦の上ではもう冬ですね。風邪やインフルエンザ、感染性胃腸炎が流行のピークを迎える時期になります。手洗い・うがい、せきエチケットなど基本的な予防をしっかりと行い、体調管理に努めてください。

おかしいなと感じるときは、無理をしないこと、早めに休養をとることも大切ですよ(^^)

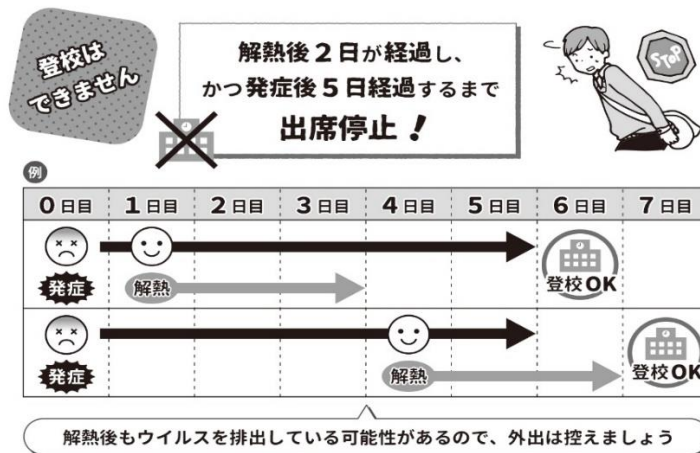


インフルエンザの予防接種について

今年県内では過去10年で最も早く、9月上旬にインフルエンザによる学級閉鎖を行った学校がありました。

例年インフルエンザの流行は11月頃から始まり、3月頃まで続きます。抗体は接種1～2週間後から上昇し、約5ヵ月後くらいまでは効果があると言われていたため、今くらいの時期に接種するとシーズン全体を通した免疫がつくと考えられます。感染の可能性がゼロになるわけではありませんが、万が一発症した場合にも重症化を防ぐ効果があります。接種を考えている人は早めに済ませましょう。

それでもかかってしまったときは・・・



診断を受けたら必ず学校に連絡をください。出席停止期間については主治医・かかりつけ医の指示に従ってください。

※その他さまざまな感染症が流行する季節です。「～感染症」や「感染する可能性がある」などの言葉が医師からあった場合は、学校にご連絡ください。出席停止となる場合があります。



歯は健康を支える土台と言われており、歯の健康を守るとは全身の健康維持にもつながります。

ところで、みなさんは一度の食事で何回くらいかんでいますか？

あるデータによると、弥生時代には約4000回かんでいたと言われていたのに対して、現代人は約600回と6分の1以下になっているそうです。たくさんかんで食事をするとは、肥満の防止や胃腸のはたらきをよくするなど、身体にとっていいことがたくさんあると言われています。

健康のためによくかんで食事をすることを意識してみてもいいですか？