

# すこやか

平成26年11月5日  
越生中学校 保健室

寒さが日に日に厳しくなり、風邪やインフルエンザが流行する時期がこれからやってきます。積極的に運動をして体を動かし、風邪に負けない体力をつけましょう。睡眠時間の確保、バランスのとれた食事でも免疫力を上げるために大切なことです。そして正しい手洗いうがいをしましょう。

## インフルエンザ予防のためにできること

(厚生労働省 HP より)



### 1) 流行前のワクチン接種

インフルエンザワクチンは感染防止のみでなく、発症した場合の重症化防止にも有効と報告されており、日本でも年々ワクチン接種を受ける人が増加しています。

### 2) 外出後の手洗い、うがい



手洗いは手指などの身体に付着したインフルエンザウイルスを除去するために有効な方法であり、うがいは口の中を清潔にします。両方とも感染症予防の基本です。外出後の手洗い、うがいは風邪以外の感染症予防のためにもお勧めします。

### 3) 適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、十分な湿度（50～60%）を保つことが効果的です。

### 4) 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

からだの抵抗力を高めるために十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日ごろから心がけましょう。

### 5) 人混みや繁華街への外出を控え、やむを得ず外出する際のマスク着用

インフルエンザが流行してきたら、疲労気味、睡眠不足の人は、人混みや繁華街への外出を控えましょう。やむを得ず外出をして人混みに入る可能性がある場合には、不織布（ふしょくふ）製マスクを着用することは一つの予防策と考えられます。ただし、人混みに入る時間はできるだけ短い時間にしましょう。



しっかり鼻と口を覆うように  
マスクをつけよう。  
マスクの色は白のみです！

## 「咳エチケット」って知っていますか？

1. 咳・くしゃみが出るときは、他の人にうつさないために、マスクを着用しましょう。マスクを持っていない場合は、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけて1m以上離れましょう。
2. 鼻をかみ、鼻水をふくんだティッシュはすぐにゴミ箱に捨てましょう。
3. 咳をしている人にマスクの着用をお願いしましょう。

## 「せきエチケット」を守ろう!!



# インフルエンザの予防接種に関する疑問

## インフルエンザワクチンはいつ頃受けると効果的なの？

インフルエンザの流行は1月上旬から3月上旬が中心であること、ワクチン接種による効果が出現するまでに2週間程度を要することから、毎年12月中旬までにワクチン接種を受けることが望ましいと考えられます。

## 昨年ワクチンの接種を受けたが、今年も予防接種をしたほうがいいの？

季節性インフルエンザワクチンでは、これまでの研究から、ワクチンの予防効果が期待できるのは、接種した2週間から5カ月程度までと考えられています。

また、インフルエンザワクチンは、そのシーズンに流行が予測されるウイルスに合わせて製造されています。このため、インフルエンザの予防に十分な免疫を保つためには毎年インフルエンザワクチンの接種を受けた方がよいと考えられます。

## 11月10日はトイレの日

11月10日は、日本トイレ協会が定めた「トイレの日」です。<sup>イイ</sup>11月10日にちなんで決められました。日本トイレ協会いわく——うんちを知れば健康状態をチェックでき、トイレットペーパーを知れば環境問題に関心をもてる。そして、トイレの使い方を覚えることはマナーを身につけること——だとか。この日は、みんなでトイレに注目!?

参考：日本トイレ協会ホームページ (<http://www.toilet.or.jp/index.html>)