



☆☆Josei ほけんだより

2017 11月号
城星学園中学・高等学校 保健室
田中

城星フェスタお疲れ様でした。もう疲れはとれましたか？当日はみなさんの一生懸命な姿を見ることができ、とてもうれしく思いました。季節は秋から冬へと進み、一日の寒暖差が大きくなり始めます。寒暖差が大きいとエネルギーが余分に必要で、疲れもたまります。衣服の調節や、温かい食べ物で体調を管理して、本格的な冬に備えましょう。

換気をしないと...

換気のススメ

みんなの教室
空気をクリーンに

二酸化炭素
換気をしていないと、二酸化炭素が増えて酸素不足に。頭がぼーっとしたり、頭痛の原因も。

ウイルスや細菌
換気をしないと、ウイルスや細菌はずっと教室にいます。風邪やインフルエンザなどにかかるリスクが高くなります。

におい
汗やお弁当など、いろいろなニオイが混ざってこもってしまいます。

換気のコツ

- 空気の通り道ができるよう、**2箇所以上**の窓を開けましょう。
- 休み時間のたびに、こまめに換気しましょう。
- 最低でも**5分**は開けたままにしましょう。

インフルエンザの
予防接種
スケジュールを
決めよう

手洗い
うがい
大切です！

インフルエンザクイズ

1. インフルエンザは身体のどこから侵入する？
2. インフルエンザが活発になるのは…
温度が _____ 温度が _____

答えは保健室まで！

インフルエンザの予防接種を打つと絶対かからない？

いいえ、絶対かからないわけではありません。でも、かかりにくくなったり、かかっても重症になることを防ぎます。

効果はどれくらい続くの？

接種した日（2回接種の場合は2回目）の2週間後から約5ヶ月間、効果は続きます。

いつごろ打てばいい？

インフルエンザはだいたい12月から3月ごろ流行し、ピークは1月から2月です。予防接種の効果が出てくるまでに2週間ほどかかるので、12月中旬までに打ち終わるのがいいと思います。

