

保健だより 12月

平成30年
12月10日

港区立赤坂中学校
保健室

12月に入りました。長かった2学期もう終わりを迎えようとしています。2学期はどうでしたか？今年1年はどうだったでしょうか？いろいろ反省点もあったと思いますが、それを次に活かせるようにがんばりましょう！

インフルエンザ 予防接種について

予防接種を受けることで、インフルエンザにかかりにくくしたり、かかっても軽い症状で済むという効果があります。お年寄りや乳幼児、受験生は受けておいてほしいですね。

ただ、極めきれぬのが副作用が起るこぼれがあったり、インフルエンザの型によっては効果のないことおぼろげに接種を希望する際は医師と十分に相談しましょう。

みなさん、予防接種はもう受けましたか？まだの人は早めに受けることをおすすめします。しかし、予防接種を受けるだけではインフルエンザは防げません。毎日の生活の中で、手洗い・うがい・十分な睡眠・3度のバランスのよい食事・適度な運動をしっかりと続けることが、インフルエンザだけでなく、さまざまな感染症の予防につながります。

2002年に、アメリカのスパイゲルという人が行った研究で「インフルエンザワクチンの効果と睡眠の影響について」というものがあるので紹介します。内容は1日7~8時間しっかり睡眠をとるグループと1日4時間しか睡眠をとらないグループに分けて、それぞれにインフルエンザワクチンを接種し、その効果を見るというものです。

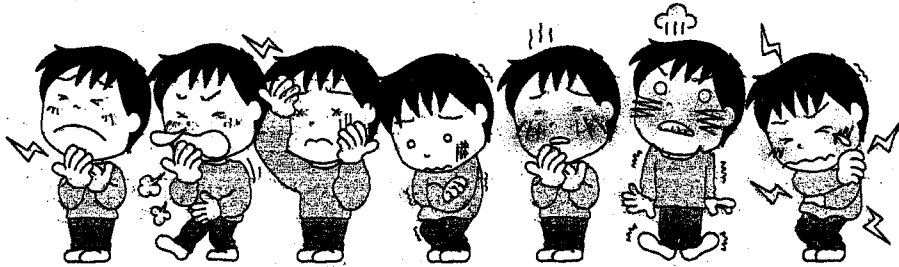
実験の結果、ワクチン接種から10日後の体内での抗体（ウイルスの活動を止めるもの）の増え方に明らかな違いが出ました。せっかくインフルエンザワクチンを接種しても、睡眠不足の状態ではその効果が減ってしまうのです。

受験のために予防接種をする3年生も多いと思いますが、睡眠時間を確保しないとせっかくのワクチンも無駄になってしまうかもしれません。健康管理をしっかりとって勉強に励んでください。

かぜの症状

ここまできたら、インフルエンザを疑おう

のどの痛み・せき・くしゃみ・鼻水・頭痛・寒気・発熱・急な高熱・全身の痛み



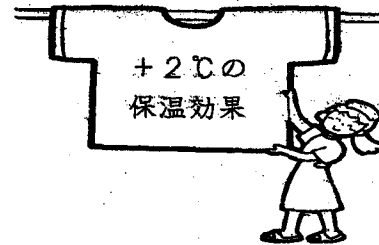
年末恒例の大掃除がどのご家庭でも行われると思います。

1年間の感謝をこめて自分の家、部屋をきれいにし、清々しい気持ちで新年を迎えましょう！

また、クリスマスからお正月にかけておいしいものも多く、体重増加が気になる時期です。年末の大掃除は適度に体も動かさず、家もきれいになる一石二鳥の行事です。積極的に掃除をして家族の一員としてしっかり働いてほしいと思います。

5つの「おやくそく」

- の中にはどんな文字が入るかな？
Let's Try!!
- とりすぎ注意
ごきそうWEEK!
- うわくに負けない
ゲームセンター。
- んな元気で新年に会いましょう
☆HAPPY NEW YEAR☆
- すんでお手伝い
かぞくみんなでのしぐさうよよ。
- すみのあいだも早寝早起き
おはよう。



下着を着ると、上着との間にあたたかな空気がたまるため、ポカポカ体があたたかくなります。その保温効果はなんと+2℃！上着を重ね着するよりも1枚の下着で快適に過ごしましょう☆