

元気な子ども！

平成 25 年 12 月 9 日 No.13

天童市立長岡小学校

インフルエンザ予防接種が有効 それは... 重症化を予防！

重症化・合併症... 中耳炎・気管支炎・肺炎・けいれん・インフルエンザ脳症など

例年、山形県のインフルエンザ流行は 12 月末から始まり、1~3 月にピークを迎えます。そこで、「インフルエンザ予防接種はいつするの？」まさしく「今でしょ！」と言えます。接種後 1~4 週間で抗体（免疫）が高まり、ピーク時期まで持続することを期待したいと思います。

受験生のいらっしゃるご家庭は、早く対応してくださるとよいかと思います。接種する際は、体調のよいときに、かかりつけの主治医と相談の上、行うようにしましょう。接種後の体調変化にも、気を配って元気に過ごしてください。



高熱・関節痛・咳

2013/2014 冬シーズン

インフルエンザワクチン株

A 型... ①カリフォルニア・②テキサス

B 型... ③マサチューセッツ（山形系統）

の 3 種類が入っています。



からだをまもる機能「免疫」

体に入ってきたウイルスや細菌などを攻撃して、殺したり排除したりする働きを「免疫」と言います。免疫の力には個人差があり、同じような生活をしていても、かぜをひきやすい人とひきにくい人がいます。これからの時期、予防と同時に免疫力を高めておくことが必要です。そのためには...

※免疫には、生まれつき持っている自然免疫と予防接種などの獲得免疫があります。



・栄養バランスのとれた食事



・ストレスの発散

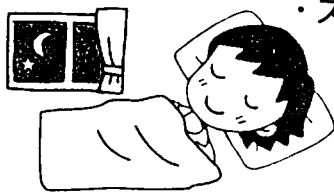


・よく笑う



・適度な運動

ヨーグルトなど、乳酸菌飲料もよい。

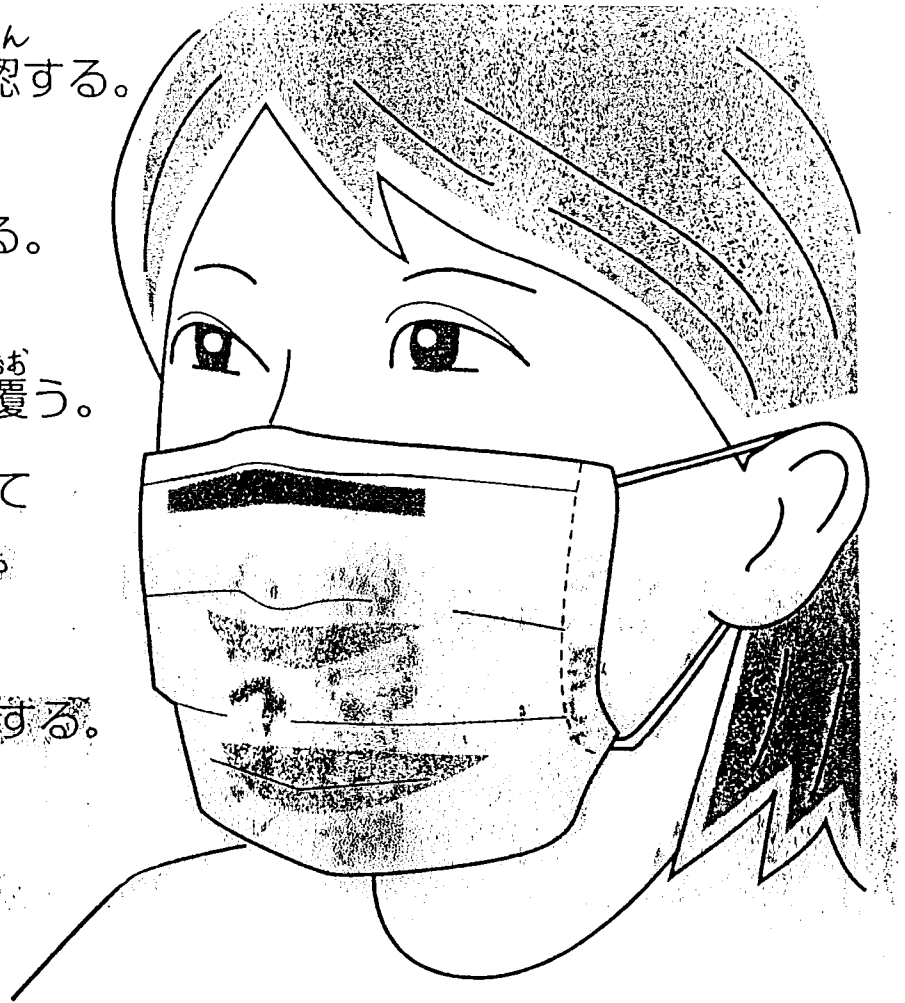


・十分な睡眠

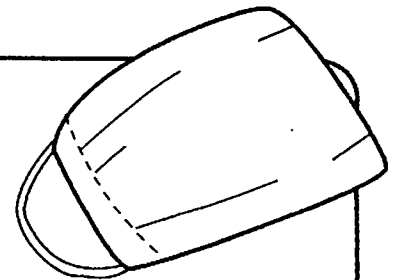
不織布製マスクの使用法

- ① マスクの上下・裏表を確認する。
- ② 鼻の部分を鼻の形に合うように軽く曲げて装着する。
- ③ あごの下まで伸ばし、鼻・口・あごをしっかりと覆う。
- ④ 鼻の部分を鼻の山に沿って押さえ、すき間をなくす。
- ⑤ 鏡で確認しながら、頬まわりのすき間を補正する。

※ マスクを外すときは、ひもの部分を持つようにしてください。



マスクは1日1枚の「使い捨て」が原則です。使用後は内側を折り込み、袋に密閉して捨ててください。また、外した後には手洗いを忘れずに。



一日使用したマスクには…

マスクの表側には、色々なウイルスや細菌がついています。そのウイルスの中には、インフルエンザウイルスがあるかもしれません。ですから、手に触れないように袋に入れ、使い捨てにしてください。