



# ほけんだより

黒石原支援学校 保健室

11月7日は『立冬』で、冬の始まりという意味です。朝夕は、寒いと感じることが多くなり、冬の足音が聞こえてきます。昼と夜の寒暖差が大きくなり、一年の中で体調を崩しやすい時季とされています。十分な休息と栄養をとり、冬を乗り越えるために体の調子を整えておきましょう。

## “痛くないインフルエンザワクチン” 知っていますか？

流行期に入ったインフルエンザですが、10月から新しいタイプのワクチンを接種できるようになりました。

### ●どんなワクチン？

鼻に吹きつける「スプレータイプ」のワクチンです。

### ●特徴は？

注射の必要がないため、痛みをいやがる子どもでも接種が期待できるとされています。しかも、回数は1回。

### ●対象は？

子ども(2歳以上19歳未満)を対象に始めました。

※ 取扱いのない病院や、接種できない人(卵白アレルギーやアスピリンを服用している人など...)もいるため、希望される方は、かかりつけ医にご相談ください。

# うるうる粘膜で感染症対策!!



人の鼻や口、のどの内側は粘膜によって覆われています。粘膜は体の内側でありながら異物に接する場所でもあり、細菌やウイルスなど人体に有害なものが侵入してきたときに備えて、高い免疫力を持っています。しかし、粘膜の免疫力が高いのは粘液によって常にうるおっているからです。乾燥や炎症によって粘膜がガサガサに荒れてしまえば、免疫力は低下してしまいます。粘膜をうるうるに保ち、免疫力を高めて感染症を予防しましょう!!

くうき  
空気を  
うるうる



加湿器や、やかんを使って、部屋の湿度を上げましょう。湿度の目安は、40~60%です。部屋の中に、洗濯物を干すのもいいですね。



のどを  
うるうる

水分補給や、うがいは、のどを直接うるおす方法です。こまめにのどを、うるおしましょう。



### 『こまめ』って、どれくらい？

インフルエンザウイルスは、感染力が強く、気道に付着後20分程度で細胞の中に取り込まれていくと言われています。20分毎のうがいは現実的ではないので、水分補給をするのがよいと言われています。それぞれの生活スタイルに合わせて、意識的に水分補給を行ってください。