

平成30年11月30日

青木村立青木小学校

☆☆保健室発行☆☆

# 寒さが本格的になってきています。

朝夕の気温と風が冷たくなってきました。本格的な冬ももうすぐそこですね。山の動物たちは冬の準備に入っている時期です。みなさんは冬の準備は進んでいますか？

風邪、インフルエンザにならずに冬を越せるよう、しっかり対策をしていきましょう。

## インフルエンザワクチン

### Q&A

予防接種をすれば絶対発症しない？

**×** インフルエンザにかかる可能性を下げたり、発症しても症状を軽くするためのものです。感染の可能性がゼロになるわけではありません。他の病気の予防のためにも、手洗いなどはしっかりと。

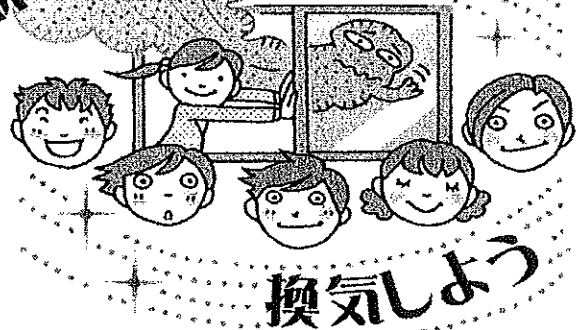
去年受けたから今年はいいいね？

**×** ワクチンの効果は約5カ月。また流行するインフルエンザウイルスの種類は毎年違います。

うつのは流行り始めてからでいい？

**×** ワクチンをうって、効果が出るまでには1~2週間くらいかかります。12~3月ごろに流行するので、1回接種なら11月がおすすです。

## 休み時間になったら

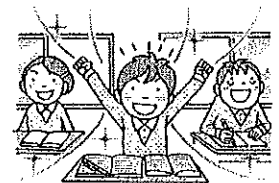
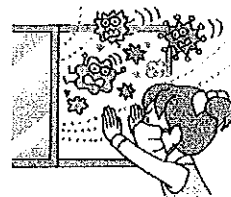


寒くなってくると、窓を開けるのも嫌になりますよね？

でも、風邪や、特にインフルエンザのウイルスは乾燥した空気が大好き♡換気をせずにいるとあっという間にウイルスだらけになってしまいます。

特に青木小学校は床暖房で乾燥しやすい環境です。

休み時間毎に空気の入れ換えをしていきましょう。



## 11月8日はいい歯の日でした

10月30日に低学年、11月6日に高学年の歯科健診を行いました。学校歯科医の宮原先生から、次のようなお話がありました。

【高学年になるにつれて、はみがきの仕方が悪くなってきています。歯垢がかなりたまっている状態の人が目立ってきています。1本1本ていねいにみがくようにお願いします。】

一生自分の歯で食べられるように、食後のはみがきはしっかりしていきましょう。