

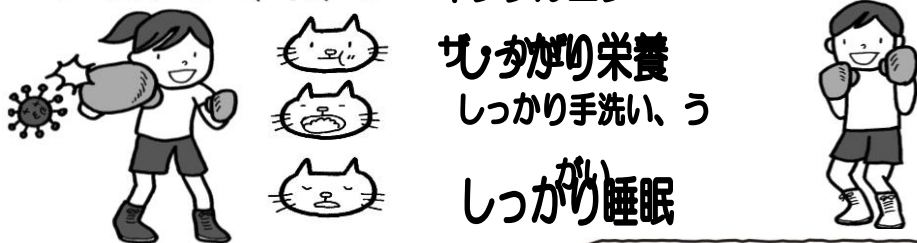
# ほけんたのり 11月

産大中高  
産大高校  
保健室

11月は実りの秋。穀物は収穫の時期を迎え、たくさんの果物がたわわに実る季節です。11月は梧桐祭や期末テストなどあり、みなさんのこれまでの頑張りが実る季節ですね。急に冷えて寒い日もありますが、体調を整えて日ごろの力を目いっぱい発揮してくださいね。



## しっかり予防で「インフルエン」をノックアウト!



しっかり栄養  
しっかり手洗い、う

しっかり睡眠

## 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。

今シーズンのワクチン供給予定量は、例年並みの供給を見込んでいて、ワクチンを適切に使用すれば不足は生じない状況と考えられているそうです。接種予定の方は流行時期を考えて、12月中旬までには接種することをおすすめします。

去年受けたから今年はいいよね?

**×** 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、効果が出始めるまでには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月がおすすめです。

## 空気を入れ替えをしよう!

10月13日(水)に学校薬剤師の密原先生が来校し、教室の空気検査と照度検査を行っていただきました。

きれいだった教室の空気も、呼吸をすることで汚れてきます。空気の汚れを少なくするためには換気をして外の新鮮な空気を入れることが大切です。教室は少し寒くなりますが(ちょっとだけガマン!)最低でも1時間に1回は窓と廊下の出入り口を開けて換気してください。

(学校薬剤師 密原先生より)



換気をしないと・・・

☆二酸化炭素が増えて酸素不足に!

頭がボーとしたり頭痛の原因にもなります。

☆ウイルスや細菌は教室に留まります。

風邪やインフルエンザにかかるリスクが高くなります。



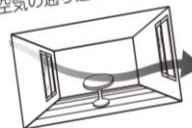
換気のコツ

- ・廊下側と外側、対面する2か所の窓を開け、空気の通り道を作りましょう。
- ・休み時間のたびにこまめに換気しましょう。

## 11月9日 いい空気の日

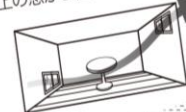
換気の3つのポイント

空気の入口と出口をつくる  
対角線にある窓を開けると、空気の通り道ができます。



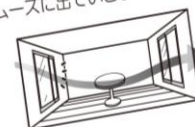
高低差を利用する

高い窓と低い窓を開けると、下の窓から冷たい新鮮な空気が入ってきて、熱気のもった空気が上の窓から逃げ去ります。



入口は小さく、出口は大きく

入口を小さくすると空気が勢いよく入り、出口が広いとスムーズに出ていきます。



換気するとこまめに換気すること

- ・新鮮な空気と入れ替わる
- ・ニオイがなくなる
- ・ホコリや細菌、ウイルスなどが出ていく

しょうずな換気で、気持ちよく過ごそう😊