



# ほけんだより 11月

気仙沼市立小泉小学校  
保健室  
2015. 10. 29  
No. 8

あさゆう ひ えこみが厳しくなり、冬が近づいていることを実感します。体が寒さに慣れていないこの時季は、かぜをひきやすい時季です。しっかり手洗い・うがいをして、かぜを予防しましょう。



よぼうほうほう

## かぜ・インフルエンザ予防方法

- せきやくしゃみが出るときはマスクをつけましょう。
- 「手洗い」や「うがい」を忘れずにしましょう。
- 睡眠と栄養を取り、体の抵抗力を高めましょう。



### 【保護者の方々へ】

そろそろ、インフルエンザの予防接種を受けに行くご家庭も増えてくる頃だと思います。人によって違いはありますが、インフルエンザのワクチンは、効果が現れるまで約2週間程度かかり、約5ヶ月間効果が続くとされています。インフルエンザのワクチンは、接種すればインフルエンザに絶対にかからないというものではありませんが、ある程度の発病を阻止する効果があり、またたとえかかっても症状が重くなることを阻止する効果もあります。日本では、インフルエンザが例年12月～3月頃に流行します。また、ワクチン接種による効果が出現するまでに2週間程度を要することから、毎年12月中旬までにワクチン接種を終えることが望ましいと考えられます。3歳以上13歳未満は2回接種、13歳以上は1回接種となっております。流行前の予防接種をお勧めします。

参考：厚生労働省ホームページ「インフルエンザQ&A」

気温の変化が大きい季節。  
こまめに衣服の調節を!



かぜ・インフルエンザに



保護者の方々へ

## むし歯の治療状況

11月8日は「いいはの日」です。まだ治療が済んでいないお子さんに、6日(金)に再度歯科受診勧告書を配布します。なお、治療が済んでいる場合は、受診報告書を記入して学校へ提出してください。

乳歯のむし歯は、放っておくと永久歯の成長や歯並びに影響が出ることがあります。乳歯のむし歯も放置せず、早めに治療することをお勧めします。



## 秋の健康管理 (すごしやすい季節でも油断は禁物 注意しよう!)



食べ過ぎ・注意!

