



ほけんだより

NO.2

四万十町立米奥小学校
令和5年10月26日

10月も後半になりました。みなさん、今年は残りあと何日か知っていますか？なんと…残り66日です。まだまだ66日もあると思う人もいれば、あと66日しかないと思う人もいます。どちらにしても1日1日を大切に過ごしてほしいなと思います。

私のお気に入りの本にこんな言葉があります。【毎日ベストを尽くす】そこからすべてが始まる。】

みなさん 1人1人頑張りたいことや目標は違うと思います。それぞれが目標に向かってベストを尽くしながら、時には休みながらゆっくり進んでいきましょう。

今年残り66日、どんなすてきな毎日をみなさんと過ごせるのか楽しみです。



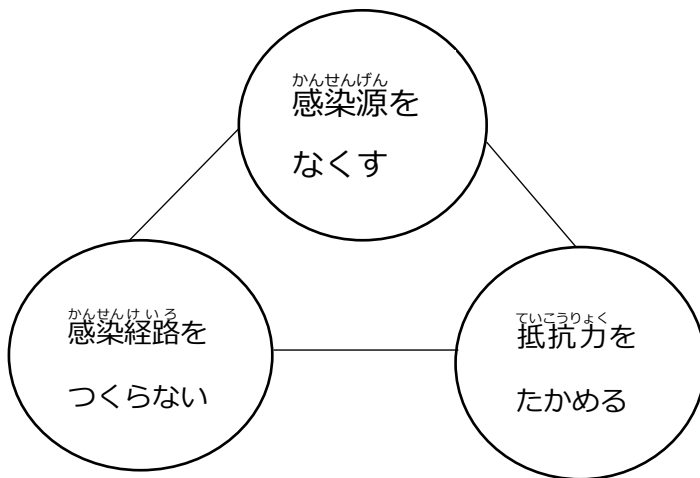
【インフルエンザが流行しています！】

Q どうしてインフルエンザは毎年流行するの？

- ・インフルエンザウイルスはA型、B型、C型があり毎年、型を変えてあらわれるからです。そのため今までにインフルエンザにかかった人でも、また感染する可能性があります。
- ・インフルエンザウイルスは乾燥していて寒い環境が大好きなので日本では冬に流行しやすいです。

Q どうしたら感染を予防できるの？

- ・感染を予防するためには3つのポイントがあります。



- ・感染源をなくす
→消毒や除菌をする
- ・感染経路をつくらない
→手洗いをする、マスクをつける、空気をこまめに入れかえる
- ・抵抗力をたかめる
→栄養や睡眠を十分に取る
→運動をする
→リラックスをする時間をもつなど…



インフルエンザ予防接種 Q&A

Q いつ受ければいいの？

A インフルエンザの流行時期は12月～3月ごろ。ワクチン接種後に効果が現れるまでは2週間ほどかかるので、10月～11月に接種を受けましょう。

Q どうして毎年受けるの？

A 接種後、効果が期待できるのは約5カ月間。また、ワクチンはそのシーズンに流行が予想されるウイルスに合わせて作られています。そのため、毎年受ける必要があります。

Q どれくらい効果があるの？

A ワクチンを接種することで、発症を40～60%防げるといわれています。重症化予防にも効果があります。



予防接種は強制ではありません。
感染を予防するために自分が
できることを考えて元気に
すごしましょう！