



空気が冷たく、乾燥してきましたね。
冬が近づいてきました。
こんな時期は風邪が流行してきます。



近隣の学校でもインフルエンザによる感染者が出始めています。
病院でもインフルエンザの予防接種が始まっています。毎年、かかってしまう人・受験など大切な日がある人・かかってつらいのは嫌だ!!という人…、医師と相談し、予防接種を受けることも考えてみましょう。

インフルエンザ予防接種について

ワクチンの効果

- ① 発症を減らす
- ② 発症しても重症化する割合を減らす

※いずれも「減らす」効果であってゼロになるというわけではありません。

ワクチンはいつ打てばいいの?

ワクチンは、接種してから十分に効果が出るまでに2週間を要するといわれています。例年の流行は1~2月が中心です。厚生労働省では12月中旬までに接種することを推奨しています。



ワクチンの効果が持続する期間は一般的に5か月程度です

今年から変わるワクチンの種類

ウイルスには様々な種類があり、毎年流行するタイプが異なります。その年ごとに流行予測して、特に可能性の高い3種類(A型2種類とB型1種類)についてワクチンを作成していました(3価ワクチン)。今年からは、もう1種類を加えて4種類(A型2種類とB型2種類)のウイルス型に対応できる(4価ワクチン)が国内で導入されています。

インフルエンザウイルスの感染経路は、

- ① 飛沫感染(ひまつかんせん)
 - ② 接触感染(せつしょくかんせん)
- の2つがあります。

飛沫感染

- (1) 感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫と一緒にウイルスが放出
- (2) 別の人が、そのウイルスを口や鼻から吸い込み感染



※主な感染場所
学校や職場、満員電車などの人が多く集まる場所

接触感染

- (1) 感染者がくしゃみや咳を手で押さえる
- (2) その手で周りの物に触れて、ウイルスが付く
- (3) 別の人が、その物に触って、ウイルスが手に付着
- (4) その手で口や鼻を触って粘膜から感染

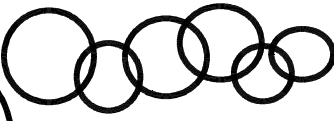


※主な感染場所
電車やバスのつり革、ドアノブ、スイッチなど

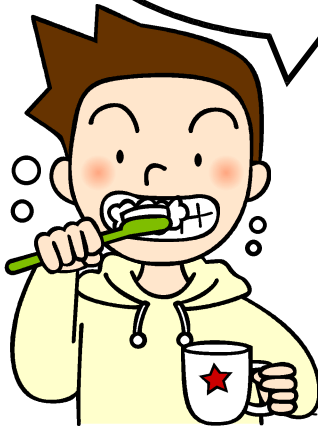
「シーズ」到来!?! **「かぜ」フルエンガ** 予防を心がけ 流行を阻止しよう!



**「歯磨き」って
「自分磨き」だあ〜**



11月8日 1年生対象
「歯科指導」の感想から



子どもでも生活習慣病にかかるって聞いて、私はかかりたくないなあと思いました。そのために、日頃から生活リズムを整え歯みがきをていねいに行おうと思いました。【1組 田中さん】

5年生の頃に教わった歯のみがき方を久しぶりに思い出しました。それとフロスの使い方も細かくていねいに教えていただきありがとうございます。しっかり歯をみがくことの大切さを改めて感じさせられました。【2組 森島さん】

みがき方に順番はあったけど(歯の染め出しをして)聞き手の方側の歯が、みがけていないことがわかりました。歯と歯の間や、矯正中のところが磨けていませんでした。これからしっかりやっていきたいです。【3組 望月さん】

私は歯周病ってこわいなあと思いました。歯ぐきのはれ、歯が抜けるなんてぜったいこれからも歯みがきをしっかりやろうと思います。私は今まできれいにみがけているつもりでいたけど、赤く染めてみると結構みがき残しがあってショックでした。【4組 水口さん】

※「自分の歯は自分で守る」をテーマに、今年は糸ようじの使い方も学びました。

まだ

歯科検診後の むし歯の治療を済ませていない人へ...

むし歯は自然に治るものではありません。きちんと医療機関で治療しましょう。年齢を重ねても健康な歯を維持するために…今できることを！三者面談までに！

