



# ほけんだより 秋号

令和6年10月 広済会

朝夕の涼しい風に秋の気配を感じるようになりました。

この時期は、一年の中で過ごしやすいお天気ですが、朝夕と日中の気温差があり、風邪を引いたり、疲れやすくなったりして体調を崩しやすくなります。手洗い・うがいや衣服の調節などをして、健康に楽しく過ごしましょう。

## ウイルス、どうやってうつる？

風邪のウイルスは、感染している人の咳やくしゃみ（飛沫）と共に飛び散ります。また、唾液や鼻水の中にも多く存在しています。ウイルスを含むしぶきを吸い込んだり、ウイルスのついた手を介して目や鼻、口からウイルスが体内に入ったりすることで感染します。



### 手を洗ってウイルスを洗い流そう

ウイルスが手について、洗い流せば感染のリスクが下がります。手を洗うときは、せっけんをしっかり泡立てて、指の間、指先までしっかり洗い、流水でよく流しましょう。



ウイルスのついた手で、目や鼻、口を触るとウイルスが体内に侵入します。

**感染!**

## 正しい手洗いしてますか？

手洗いは風邪や感染症の予防にもつながります。外遊びの後、トイレの後、食事やおやつの前にはしっかり手洗いをしましょう。30秒くらいかけて、隅々まで丁寧に洗うことが大事です。



## インフルエンザの予防接種が始まりました

10月から、インフルエンザの予防接種が始まります。予防接種の特性を知って、早めに接種を受けましょう。

### 2回の接種が必要

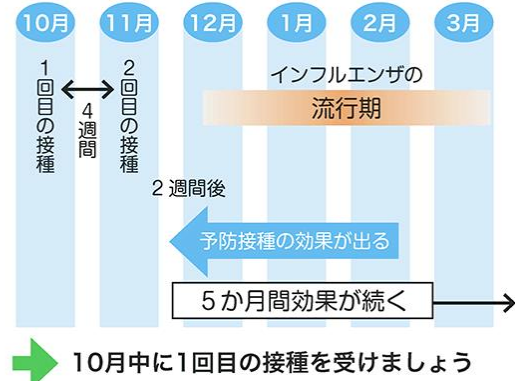
小さな子どもは免疫がつきにくいので、2回の接種が必要です。効果を十分に上げるためには、1回目の接種と2回目の接種の間は4週間あけるとよいとされています。

### 効果が十分に出るのは2回目接種から約2週間

乳幼児は有効な免疫ができるのに2回目接種から2週間かかります。

### 効果は約5か月間持続する

インフルエンザの予防接種の効果は、約5か月。10月から接種すれば、流行の始まりからしっかりカバーできます。



→ 10月中旬に1回目の接種を受けましょう

## 秋の内科健診のお知らせ

10月24日(木)  
14時~

\*なるべくお休みせず、健診を受けて頂くよう、ご協力下さい。

\*10月11日(金)に健康のきろくをお返しいたします。記入し10月18日(金)までに提出をお願いいたします。