



# ほけんだより 秋号

令和6年10月 広済会

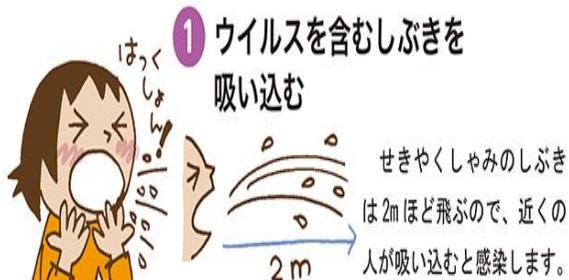
朝夕の涼しい風に秋の気配を感じるようになりました。

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。



2 ウイルスがついた手で目や鼻、口を触る



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!**

### 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。

## 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、隅々までいいい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

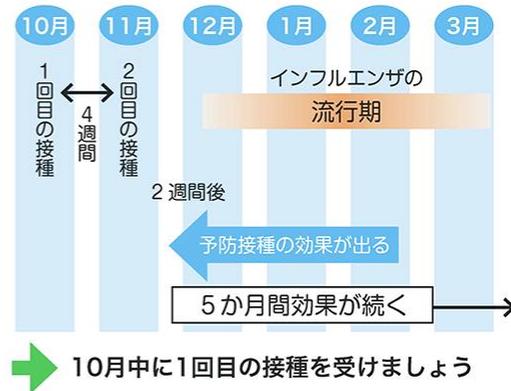
小さな子どもは免疫がつきにくいので、2回の接種が必要です。効果を十分に上げるためには、1回目の接種と2回目の接種の間は4週間あけるとよいと言われています。

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。



## 秋の内科健診・歯科健診のお知らせ

内科健診 10月24日(木)15時~

歯科健診 10月29日(火)15時~

\*「健康のきろく」「歯科健診票」をお返しいたします。  
記入し10月21日(月)までに提出をお願いいたします。

※なるべくお休みをせず健診を受けていただくよう、ご協力ください。