



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。

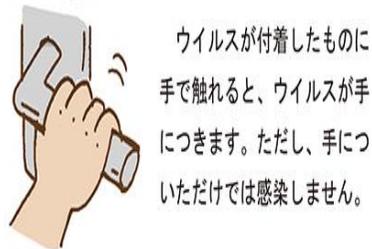
この時期は、一年の中で過ごしやすいお天気ですが、朝夕と日中の気温差があり、風邪を引いたり、疲れやすくなったりして体調を崩しやすくなります。手洗い・うがいや衣服の調節などをして、健康に楽しく過ごしましょう。

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、隅々までいね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。



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

*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25日(金)
14時半~

*内科健診に伴い、パピーナの『健康調査票』の入力をお願いいたします。詳細は後日お知らせいたします。