



木枯らしが吹いて木々の葉を落とし、冬の足音が聞こえ始めました。そろそろ冬支度を始める時期ですね。寒くなると、休み時間に外で遊ぶ人が少なくなり、あたためられた教室の中で過ごす人が増えてきます。寒さに負けないで上手に冬を過ごす方法を身に付けましょう。

# 11月の保健目標

「寒さに負けないからだを作ろう」

健康な体作りが、

かぜの予防に！

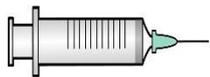
<p><b>寒さに負けない体作りのコツ①</b> 厚着をしすぎないようにする</p> <p>厚着をしていると少し体を動かしただけで汗をかいてしまい、その汗で体が冷えて、風邪をひく原因になります。</p>	<p><b>寒さに負けない体作りのコツ②</b> 太陽の光をあびる</p> <p>太陽の光をあびると脳から「メラトニン」というホルモンが出ます。すると、夜にぐっすり眠れるようになり、病気に負けない力が高まります。</p>	<p><b>寒さに負けない体作りのコツ③</b> 朝ごはんは温かいものを食べる</p> <p>朝ごはんは温かいものを食べることで、体の活動が活発になって体温が上がります。</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------

## 11月8日は「いい歯の日」です！

夏休みの歯みがきカレンダー及び歯垢の染め出し検査のご協力ありがとうございました。みなさんが書いた感想からも、磨き残しがないように工夫をしながら歯みがきしている様子が伝わってきました。いい歯、キープできていますか？歯みがきの後、磨き残しの多い場所を鏡でチェックしてみましょう。

### 11月8日は「いい歯の日」 3Stepで歯みがきチェック

<p><b>Step 1 「い」の口でチェック</b></p> <p>歯と歯の間 歯と歯ぐきの境目</p> <p>歯と歯の間に歯ブラシの毛先を入れて小刻みに動かしましょう 歯ブラシを当てる角度は斜め45度を意識</p>	<p><b>Step 2 「あ」の口でチェック</b></p> <p>奥歯の溝</p> <p>毛先を垂直に当てることを意識して小刻みに動かしましょう</p>	<p><b>Step 3 舌で歯を触ってチェック</b></p> <p>ヌルヌル・ザラザラはみがき残しのサイン</p> <p>前歯の裏側 奥歯の後ろ</p> <p>歯ブラシを縦にして上下に動かすのがコツ 歯ブラシの先端の毛先を当ててみがきましょう</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



# インフルエンザの予防接種について



インフルエンザの予防接種が開始されています。18歳以下の接種期間や昭島市での自己負担額は以下の通りです。接種対象医療機関に関しましては昭島市医師会のホームページにてご確認ください。

18歳以下（平成16年4月2日以降のかた）（接種費用助成）			
接種期間	接種対象	接種回数	自己負担
令和6年10月15日（火）～ 令和7年1月31日（金）  ※ただし、13才未満で 1回目を1月31日までに接種したものであれば、 2回目の接種は2月28日までとする。	18歳以下  ※ひとり親家庭など医療費助成を受けている場合は、併せて医療証を提示してください。 ※健康保険証（生活保護受給者は受給証明書）を指定医療機関に提示してください。	13歳未満：2回 （2～4週の間隔をあける） （2回目に限り令和5年2月の接種可）  13歳以上：1回  乳幼児の接種：医師にご相談ください	13歳未満：500円  13歳～高校三年生相当：1500円  生活保護受給者無料  ひとり親医療証を持っている世帯は無料

インフルエンザの予防接種は任意接種ですが、感染するリスクを減らし、流行を防ぐ効果が期待できます。流行のピークを迎えると思われる時期の前、12月上旬ぐらまでに接種を済ませることをお勧めします。

## 予防したらインフルエンザにかからない？

答えはNOです。インフルエンザワクチンは接種すればインフルエンザにかからないというものではありません。しかし、インフルエンザの発病を予防することや、発病後の肺炎や脳炎などの重い合併症にかからなくなる率が高くなります。

## 予防接種はどのくらいの期間有効？

インフルエンザのワクチンを接種した場合、抗体力がつくまでには、個人差がありますが、接種してからその効果が現われるまでに通常2週間程度かかり、約5ヶ月間その効果が持続するといわれています。

インフルエンザウイルスは乾燥に強い特徴があります。これから本格的な冬の到来に伴い、インフルエンザの猛威が予想されます。早めの接種をお勧めします。

秋・冬は感染症流行の季節

## 感染対策できていますか？

今年も風邪、インフルエンザ、新型コロナウイルスなどの病原菌が活発になる時期がやってきました。感染対策の基本をおさらいしましょう。

**手洗い** 石けんで時間をかけて洗うのがコツ。

**湿度を保つ** 乾燥するのとどや鼻の粘膜のバリア機能が弱ります。

**人混みを避ける** 繁華街へのお出かけなどは必要最低限に。



## 感染対策はみんなのため

インフルエンザや新型コロナウイルスなどは、小さな子どもや年配の方、妊婦さんなど、感染すると重症化しやすい人がいます。感染拡大防止は、そういった人たちを守ることにもつながります。うつらない・うつさないを合言葉に、対策を万全にしていましょう。

