

ほけんだより

NO. 17
 貝塚市立 東山小学校
 ★ほけんしつ★
 平成24年10月11日



朝晩すいぶんすずしくなってきました。でも、
 昼間は暑い日もまだまだ多いです。
 こういときは体調をくずしやすくなるので、
 カーディガンなど1枚はおるものを持ってきて、
 暑いときはぬぐ、寒くなったら着るということをし
 自分でしていけるようにしていきましょう♪



秋にも注意!! 花粉症

花粉症=春のイメージですが、実は、秋にも多いの
 です。かぜが流行し始める時期と重なるため、かぜだ
 とかんちがいしているケースも多いようです。

■ここがちがう!! 花粉症とかぜ

花粉症	症状	かぜ
なし(あっても微熱)	熱	あり(高熱になることも)
水っぽい	鼻水	ネバネバする
かゆみあり	目の症状	なし



かぜのような症状が長引いて
 いるときは、花粉症かも!?

■秋の花粉症の原因は?

ヨモギ、ブタクサ、カナムグラなど、
 身近な雑草



■ここに注意!!

- ・草むらに近づかない。
 →花粉が飛び範囲は、数10メートル
- ・花粉が飛びやすいのは、
 →湿度の低い日
 →午前中
- ・外出から帰ったら、手洗い・うがい・洗顔。



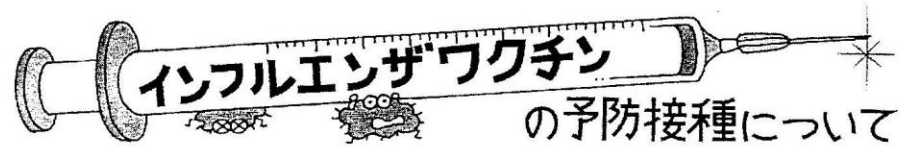
お風呂で つかれを解消 しよう!!

暑さがおさまると、夏の疲れ
 がでやすくなり、体調をくずしやす
 くなります。
 そんなときは、ゆったり入浴して、
 1日の疲れをとりましょう😊
 気持ちいいと感じる約40度の
 お湯にゆかりつかりましょう。
 しっかり眠りたいときも、寝る
 前(〜2時間前)に湯船に長くつかる
 といいよ。

体温がいったん上がって、ちょうど
 なるころに下がってきておむくなり、
 スムーズになれるよ♪



~これから流行するインフルエンザに備えて~



今年度のインフルエンザワクチンの摂取の予約が始まる季節になってきました。ワクチン接
 種で感染を100%防ぐことはできませんが、感染しても重症化するのを防ぎ、周囲への感染
 拡大を抑えることが期待できます。自分の体調や体質、副作用などを考慮して、ワクチン接種
 するかどうかを決めることが大切です。

またインフルエンザの流行は、12月下旬から4月上旬にかけてみられることが多く、10~
 11月が適切な接種時期とも言われています。体調と相談しながら、なるべく早めの接種をお
 願います。

☆今季のワクチンの特徴は…

※前年度と同じ、新型と季節性2種類の計3種類に対応する「3価ワクチン」

また、小児の摂取量がH23年度から変更になっています。

《小児接種用量の変更について》

前年度~

6ヶ月以上3才未満：0.25ml
 3才以上：0.5ml (成人と同じ量)に変更になりました。

◎また13歳未満では、2~4週間の間隔で2回の摂取が必要。

■インフルエンザワクチンについて■

- ① 前年度と同じ、新型と季節性を一つにまとめた3価ワクチン
- ② 小児(3歳以上)の接種用量が、成人と同量になりました。
- ③ 接種は13歳以上が1回、13歳未満は2回で、最短でも2週間の接種間隔に。
- ④ ワクチンの予防効果は約5ヶ月と言われています。

接種についての詳細や方法等は、接種する各医療機関でお尋ね下さい。