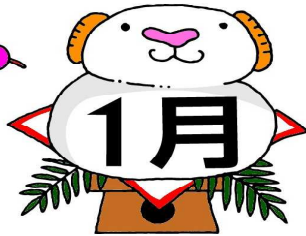


ほけだより



H27・1月
日光市立
日光小学校
保健室

お正月は家族で少し夜更かしをしたり、親戚のみんなが久しぶりに集まったり、楽しいことがいっぱい。一方で生活リズムが乱れがちなのもこの頃。そろそろ元に戻したいですね。カーテンを開けて朝の光を部屋に入れる。朝ご飯を必ず食べる。工夫して生活リズムを戻し、今年も元気に登校してください。

寝つきをよくして上手に睡眠をとろう!



寝つきが悪くなるのでやめよう!



インフルエンザをちゃんと知ろう!



Q・インフルエンザはいつ流行するの?

A・日本では例年12月から3月頃に流行します。

Q・予防接種はいつ頃受ければ良いの?

A・ワクチン接種の効果が出るまでに2週間ほどかかるので、毎年12月中旬までに摂取するのがいいです

Q・どうして毎年予防接種を受けるの?

12月

A・インフルエンザワクチンの予防効果が期待できるのは、摂取後2週間から5ヶ月までです。またワクチンはそのシーズンに流行が予想されるウイルスに合わせて製造されます

Q・インフルエンザはいつまで人にうつるの?

A・発症前日から発症後3~7日間はウイルスを排出すると言われています。学校では発症後5日を経過し、解熱後2日経過するまで出席停止としています。