

保健だより

平成30年10月入間野中保健室



校舎の中に、素晴らしい歌声が響いています♪
音楽会に向けて、みんながんばっていますね。
体育祭が終わり、新人戦、中間テスト、音楽会
と、とても忙しい毎日。体調を崩してしまってい
る人もいます。

音楽会に向けて、のどの調子を整えてくださいね！
そして風邪をひかないように気をつけてくださいね。

今回、いつも素晴らしい歌声を
聴かせてくださる校長先生に
インタビューしてみました。



校長先生がしている のどのケア方法

- ①うがい・・・紅茶、お茶でうがいする
- ②睡眠・・・寝不足はだめです
- ③栄養・・・ビタミンCを取る
- ④メンタル・・・風邪をひかないぞ！ という気持ち
*ちなみに、のど飴（スースーするもの）は、逆にのどを乾
燥させてしまうのでNGです

今年のインフルエンザについて

今年の9月、インフルエンザの流行のニュースが流れました。
時期が早くてビックリしましたが、入間野中は大丈夫でしたね。

インフルエンザは11月～3月くらいの時期に流行することが
多いです。しっかり予防して、インフルエンザにかからないよう
にしましょう



インフルエンザの予防接種は・・・ 昨年は、インフルエンザのワクチ
ンが不足しましたが、今年は大丈夫そうです。

接種は12歳までは2回、13歳からは1回のみになります。2回接種
の場合は1回目の接種をしてから4週間あけて2回目の接種をします。
1回の人でも2回の人でも、接種終わった後、2週間後から効き目がでて
きて、5ヶ月間くらい効力があります。3年生は受験にあわせて接種する
時期を決めると良いと思います。

ただし、予防接種をしていても、軽くなる人もいます。予防接種を
したからといって安心せずに、予防に心がけてくださいね。