

# ほけんだより 11月

インフルエンザ対策と言えば？うがい・手洗い・換気がすぐに思い浮かぶでしょうか。  
実は、歯みがきも有効だと知っていますか？

インフルエンザウイルスを取り込みやすくしてしまう細菌が口の中にいるため、これを歯みがきでしっかり取り除けば、感染しにくくなるのです。もうすぐ感染症の季節。そろそろ予防にも本腰を入れましょう。

## 11月9日良い空気の日

### 換気の3つのポイント！！

空気の入出口をつくる	高低差を利用する	入口は小さく、出口は大きく
対角線にある窓を開けると、空気の通り道ができます。	高い窓と低い窓を開けると、下の窓からいい空気が入り、部屋全体の空気がよくなる。	入り口を小さくすると、空気が勢いよく入り、出口が広いとスムーズに出ていきます。

換気をするるとこんなにいいこと！

- ・新鮮な空気と入れ替わる
- ・匂いがなくなる
- ・ほこりや細菌ウイルスなどが出ていく

じょうずな換気で、  
気持ちよく過ごそう！！

### インフルエンザワクチン Q&A

#### 予防接種をすれば絶対発症しない？



インフルエンザにかかる可能性を下げたり、発症しても症状を軽くするためのものです。感染の可能性がゼロになるわけではありません。他の病気の予防のためにも、手洗いなどはしっかりと。

#### 去年受けたから今年はいいよね？



ワクチンの効果は約5か月。また流行するインフルエンザウイルスの種類は毎年違います。

#### うつのは流行り始めてからでいい？



ワクチンをうって、効果が出始めるまでには1～2週間くらいかかります。12月～3月頃に流行するので、1回接種なら11月がおすすめです。

