

保健だより 11月号

令和6年度
丹原高等学校
保健委員会



冬は乾燥に注意

冬になると空気が乾燥して、鼻やのどの粘膜を保護しているバリア機能が低下し、インフルエンザ等の感染症にかかりやすくなります。



暖房を使用する際は、部屋の湿度を理想的な40%~60%に保つため、加湿器を使ったり、洗濯物の室内干しをしたりして、空気の乾燥を防ぎましょう。

〔唇や肌の乾燥には〕

保湿剤やクリームを塗りましょう。お風呂上りが効果的です。

〔体の中の水分不足には〕

冬になると、水分補給を怠ってしまいがちです。意識をして、こまめに水や温かいお茶を飲みましょう。

2年1組保健委員（岩崎）

保健委員がピックアップ 【健康ニュース】

「鼻にスプレーのインフルエンザワクチン 子どもに接種始まる」

NHK NEWS WEB 2024.10.12

新たなインフルエンザワクチン「フルミスト」は、スプレーを鼻の中に入れ、直接吹きつけるタイプのワクチンで、去年、国の承認を受け、今月から接種できるようになりました。

血液の中だけでなく、ウイルスの侵入経路となる鼻やのどの粘膜にも抗体を作る作用があり、従来の注射するタイプのワクチンと同じ程度の効果があるとされています。（中略）

日本小児科学会は、先月、このワクチンの使用に関する考え方を公表しました。それによりますと、このワクチンは2歳から18歳までの人が接種の対象ですが、毒性の弱いウイルスを使っているため、妊娠中の人や免疫不全の人などはスプレータイプのワクチンを使わないよう推奨しています。（以下略）



注射が苦手な人にとっては、気軽にワクチン接種ができるので、とてもいいと思いました。

接種対象が18歳までなので、私も一度は受けてみたいと思い、近くの病院に聞いてみました。すると、スプレータイプのワクチンの価格は、注射タイプの2倍程度で、本数が限られているため早めに予約が必要だと言われました。興味のある人は、かかりつけの病院に相談してみてください。

2年1組保健委員（定成）