

小春日和と聞くと、春のここのように感じますが、冬の初めの穏やかな天気を意味します。寒さの本番を迎える前に、衣替えや冬用の寝具の準備をしてくださいね。11月に入り、全国的に新型コロナ感染者数が増加しています。手洗い・マスク着用・換気などの基本的な感染対策を徹底しましょう！

インフルエンザと新型コロナの同時流行に備えよう！

コロナ禍以前、インフルエンザは12月～3月にかけて流行し、年間900万人ほどの感染者がでていました。ところがコロナ禍以降、感染対策が徹底されてから感染者は激減しました。しかし、2022年から2023年にかけてインフルエンザの流行が再燃し、新型コロナとの同時流行が懸念されています！



インフルエンザと新型コロナ…ワクチンはどうする？

インフルエンザワクチンは、接種後およそ2週間で抗体ができ、最も効果が高まるのは、接種してから1～2か月後です。流行前に接種することが大切です。インフルエンザワクチンは新型コロナワクチンと同時に接種しても、有効性及び安全性が変わらないことが分かっています。感染拡大を防ぐためにも、インフルエンザワクチンの接種を検討してくださいね。

参考:NHK 健康チャンネル|インフルエンザと新型コロナ 同時流行に備えるオンライン診療やワクチン情報

冷やし方

やけどは、すぐに冷やすことが大切です

洗面器などに水をためて、水道水を出しっぱなしにしなが、約5分冷やし、一旦時間(約5分)を空けて、また5分程度冷やします。これを30分繰り返します。



- 服の上からやけどした場合、服は脱がずに冷やしてください
- 氷を使うと冷えすぎてしまいます
- 水ぶくれはつぶさないでください
- 「冷却シート」では、やけどは冷やせません

受診の目安

- 赤く腫れて痛む
- 水ぶくれができています
- 皮膚が黒くなったり、白くなったりしている

受診が望ましいです

いい姿勢は、なぜ大切？

CHECK!! あなたは大丈夫？

- いつものクセ
- 同じ手でカバンを持つ
 - 本に顔を近づけて見る
 - 寝転んで本を読む
 - 片方の足に体重をかける

- 座る時のクセ
- 足を組んで座る
 - 肘をついて座る
 - 背中が丸まっている
 - 背もたれによりかかる
 - 腰が反っている

「立腰」を意識しましょう

いいこといっぱい

気分UP

体の歪みは動きの重さにつながります。正しい姿勢で気持ちよく過ごしましょう。



姿勢を良くすると…

集中力UP

背中が丸まっていると、脳が十分な力を出せません。背筋を伸ばしましょう！



代謝UP

血液やリンパの流れが良くなり、疲れがたまりにくくなります！



楽しい修学旅行に向けて準備をしましょう

いよいよ、修学旅行が近づいてきましたね♪12月3日の出発に向けて、残すところあと3週間です。楽しい修学旅行になるように、以下の3点に気を付けて準備してください。

1.健康上不安のあることは解決しておきましょう

「アレルギーがある」「頭痛や腹痛を起こしがちだ」「怪我をしている」そのような人は旅行中に悪化することもあるので、かかりつけの病院を受診し医師の指示を受けておいてください。

2.出発前は体調を整えてください

旅行前はいつもよりさらに規則正しい生活を心がけ、外出を控え、十分に睡眠をとって、ベストな健康状態をつくっておきましょう。

3.必要な薬を準備しましょう

いつも飲んでる薬がある人は忘れずに持参してください。友達同士の薬の貸し借りは絶対にやめましょう。

