

元気な子ども！

平成27年10月21日
天童市立長岡小学校
健康だより No.9

朝夕、めっきり寒く、校庭の桜葉が赤く色づいてきました。
後期がスタートして3週間が経ちました。学力・体力を上げる
とてもよい季節です。かぜなどひかぬように、「外遊び」をたく
さんして、体を丈夫にしていきましょう。
ご家庭での健康管理をよろしくお願いいたします。



内科校医 菅原 一彦 医師から インフルエンザ情報

今シーズン(2015~2016)の インフルエンザ予防接種は？

3種類 → **4種類のワクチン** が入ったもの
になりました。小学生(13才未満)は2回接種、
接種料金が1,000円前後高くなります。



A型株(季節型・香港型)

カリフォルニア株(H1N1)
スイス株(H3N2)

B型株

プーケット(山形系統)
テキサス(ビクトリア系統)

予防接種の効果

- ・重症化(脳症など)を防ぎます
- ・鳥インフルエンザには効きません

流行の時期を考え、10月~11月に
1回目、11月~12月に2回目の接種
をしていただくと抗体が最も高まり
ます。

かかりつけの医師と相談してくだ
さり、計画的に対処してくださるよ
う、お勧めいたします。

大人は1回の接種です。家族内感
染を防ぐためにもご検討ください。

ただし、卵アレルギーの方は接種
できない場合があります。



予防第一

- ・うがい
- ・換気
- ・栄養
- ・睡眠、休養
- ・手洗い
- ・加湿
- ・保温
- ほか



目を大切にしよう！

ぐっすりたくさん眠ろう



ビタミンA (緑黄野菜)
をたくさん食べよう



遠くを見て目を休めよう



自分の視力にあった
めがねをかける



姿勢を正しく



本やパソコン画面ははなして



手元を明るく、部屋も明るく

クルクル目のたいそう・ぎゅっとつぶって

