

保健だよ! 1月

鹿嶋市立大野中学校
保健室
令和8年1月8日

2026年が始まりました。今年は「午年」。速さや情熱、自由を象徴する年といわれており、エネルギッシュで前向きな行動、行動力が福を呼ぶようです。

インフルエンザの予防接種について知ろう!

予防接種の仕組みは
どういうものなの?

予防接種で
体の中に抗体を
つくり...

次に同じウイルスが体内
に入ってきたときの抵抗力を高める

ポイント

インフルエンザの予防接種
ってどういうもの?

- ・感染を抑える働きはない
- ・発症を抑え、重症化を防ぐ
- ・効果は100%ではない
- ・予防接種後、発熱などの副反応が出ることがある
- ・予防効果は、接種2週間後から5カ月程度
- ・流行前に接種しておかないと予防効果が期待できないこともある

自分でできる感染予防の方法は?

予防接種の有無にかかわらず、自分でできる予防方法を実践して感染を防ぎましょう。



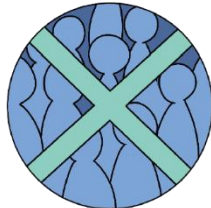
せきエチケット



手洗い



アルコール消毒



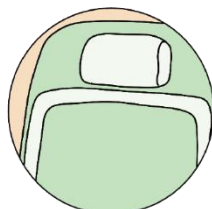
人混みへの外出を控える



適度な湿度を保持する(換気など)



バランスのとれた栄養



十分な休養

毎日の習慣にして
感染予防対策を
していこう!

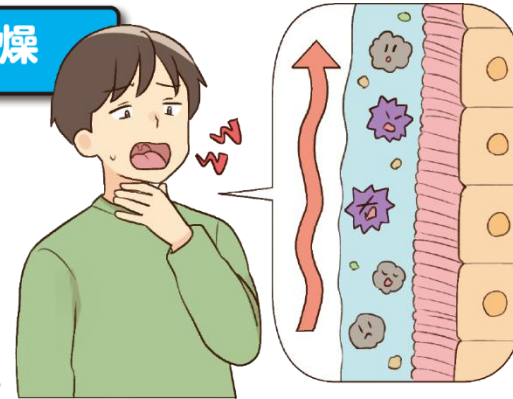


冬の乾燥、脱水に注意!

肌の乾燥

のどの乾燥

空気が乾燥していることやエアコンの使用、口呼吸などでのどが乾燥しています。



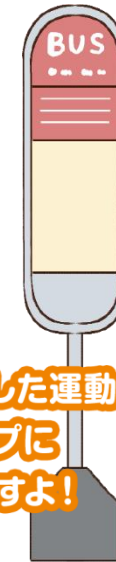
足をつる

水分不足や冷えによる足の血流が悪化することなどで足がつることがあります。

解決策は
水分補給と加湿
適切なケアです!



空気の乾燥や寒さによって血流が悪くなっていることなどで肌荒れが起こることがあります。



つま先立ちでふくらはぎを刺激して血流アップ!

え! 冬の運動不足が原因で体重増加の危機かも!?

ちょっとした運動も
血流アップに
効果的ですよ!

冬の運動不足に注意です!

代謝を助ける食べ物たち 腸の働きを助ける食べ物たち

冬、外は寒いからといって、つい室内で長時間すごしたり、そのまま食べすぎたりしていませんか? そんなあなたに、おすすめの食べ物をご紹介します。

