



令和2年10月9日  
石川県立飯田高等学校  
保健室

## インフルエンザ予防接種 いつ受けるか決めましょう！

インフルエンザの予防接種が始まります。今年は新型コロナウイルス感染症流行の影響で、例年よりインフルエンザの予防接種の需要が高まっています。いつ受けるか決めておきましょう。

インフルエンザの  
予防接種を打つと、  
絶対かからない？

絶対かからないわけではありませんが、かかりにくくなったり、かかっても重症になるのを防ぐことができます。また、集団の中で予防接種をしている人が多いほど、集団流行を防ぐことができると言われています。

効果は  
どれくらい続くの？

効果が続くのは、接種した日の2週間後から約5か月間です。10月下旬に接種した場合は、3月頃まで効果が続きます。

いつごろ  
打てばいい？

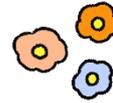
予防接種の効果が出てくるまでに2週間ほどかかります。  
今年は新型コロナウイルス感染症との同時流行を防ぐためにも、  
10月中（遅くとも11月上旬）に接種しておくのがおすすめです。



## インフルエンザ予防接種費用助成制度は、住んでいる市町によって異なります。

珠洲市	能登町
<p>・ <b>接種期間</b> <b>10月15日（木）</b>～12月28日（月）</p> <p>・ <b>接種費用</b> 500円（直接医療機関で支払い）</p> <p>・ <b>持ち物</b> 健康保険証など住所と年齢を確認できるもの 母子手帳</p> <p>・ <b>接種場所</b> 予防接種の申込みは直接下記の指定医療機関へ 珠洲市内医療機関、升谷医院（能登町松波）、粟倉医院（輪島市町野町）、まるおかクリニック（穴水町）</p> <p>☆珠洲市ホームページ、チラシより抜粋</p>	<p>インフルエンザ予防接種を希望する人は、お急ぎでない場合は11月に全戸配布するチラシに添付された予診票をご利用ください。</p> <p>10月中（ただし10月15日以降）に接種を希望する場合は、10月13日以降に町内医療機関または役場窓口で予診票をお渡しします。各自で接種可能か医療機関に確認し、受診してください。</p> <p>詳細は11月の全戸配布チラシをご参照ください。</p> <p>☆広報のと令和2年10月号より抜粋</p>

（ 詳細は、市町からのお知らせ・ホームページ等を確認しましょう。 ）



目は、常にまわりからいろいろな情報を取り入れています。

普段から目にやさしい過ごし方を心がけて、自分の目を守ってあげましょう😊



どこをチェンジ?

目にやさしい過ごし方

朝起きてから寝るまで働く、みんなの目。大切にできていますか？ 毎日のこんなところをちょっぴりチェンジしてみよう。



色の見え方(色覚)について

人はそれぞれ顔や考え方が違うように、色の見え方や感じ方も同じではなく、個人差があります。自分自身の色の見え方について知っておくことで、日常生活や職業・進路選択の参考になる場合もあります。

色の見え方について不安がある・検査したい等、気になることがあれば、保健室へ来てください。



10月21日(水)、校内マラソン大会が行われます!

当日、最大限の力を出し切るためには、体力と集中力が必要となります。  
 テスト勉強で生活が乱れていませんか？  
 生活習慣を見直し、本番に向けて身体づくりをしていきましょう!

