

予防接種は今は打ちどき？！

インフルエンザの予防接種を打ちたいと考えている人は、今は打ちどきです。免疫が定着するまでには2週間から1ヶ月かかるため、流行り始める前に免疫をつけるには11月中から12月初めに打っておくのがベスト。完全に感染を防いでくれるものではないのですが、重症化を防ぐと言われていま

す。ただし、体質に合わない場合もあるため、必ず受けねばならないものではありません。保護者の方やかかりつけ医とよく相談して、体調の良い時に受けるようにしてくださいね。



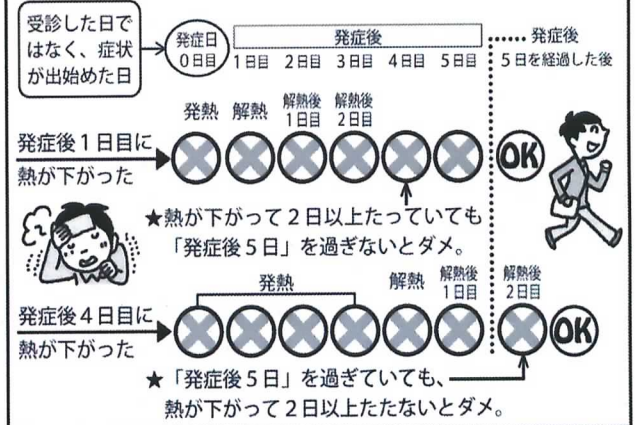
早わかり

インフルエンザの出席停止期間

インフルエンザと診断された場合の出席停止の期間は、法律*で次のように定められています。

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあっては、3日）を経過するまで

●実際の例で考えてみると●



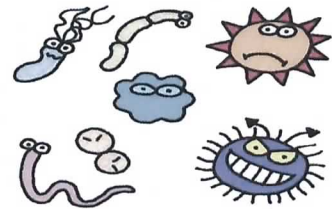
※学校保健安全法施行規則の一部を改正する省令（平成24年文部科学省令第11号）

歯みがきも大切！インフルエンザ予防

口の中の細菌が作り出す酵素の中には、インフルエンザウイルスと結びついて、ウイルスを増殖しやすくする働きをするものもあります。

歯や口に汚れがたまっていると

- 口の中の細菌が増える
- 細菌がたくさん酵素をつくりだす。
- インフルエンザが増えやすい環境に。
- ウイルスが侵入し、どんどん増殖。



毎日の歯みがきは、虫歯や歯周病だけでなく、インフルエンザ予防効果があるのです。

MINIチェック

- ブラシの毛先が開いている。
- 使いはじめてから1カ月以上たっている。

あなたの歯ブラシ、交換時期では？



ブラシがへたってくるので、毛先が開いていなくても、使いはじめてから1カ月を目安に交換しましょう。1カ月以内なのに毛先が開いているようなら、力の入れすぎかもしれません。みがき方も要チェックです。



AIDS IS NOT OVER
～まだ終わっていない～

エイズは、HIVが感染しておこる病気で、感染から発症まで長い時間がかかります。感染に気付かず、他のひとにうつしてしまうこともあります。2013年の一年間、日本で新しくHIVに感染した人は過去2番目に多い1106人、感染に気付かずエイズを発症した新規患者は過去最多の484人でした。感染を防ぎ、感染を広げないために大切なのは、一人ひとりが正しい知識を持ち、それを行動に結びつけること。それは、みなさんの世代から、すでに始まっているのです。