

保健管理センターだより

11月号



11月は別名「霜月」と呼ばれ、文字通り「霜がふる月」、「霜降月」から転じたものだそうです。これから、冬へと近づき、どんどん寒くなります。体調を崩したり、かぜをひく人が増える時期でもあるので、十分注意して過ごしましょう。

免疫力を高めよう！

風邪をひきやすい環境にいても、風邪をひきやすい人もいれば、あまりひかない人もいます。その違いは？

私たちの体には『免疫』というシステムが備わっています。

この免疫の力が高い人は、体内に風邪のウイルスが侵入してきても、それらをやっつけてしまいます。しかし、免疫の力が低い人は、ウイルスの侵入や増殖をゆるしてしまうため、風邪をひいてしまいます。

風邪をひくか、ひかないかは、その人の持つ『免疫力』が関係してくると言えます。



免疫力を高めるポイント



十分な睡眠



バランスの良い食事



適度な運動



ストレスをためない



笑顔

インフルエンザの予防接種について



かかってしまうと、高い熱が出て、とてもつらい「インフルエンザ」。インフルエンザは、ただの風邪ではなく、人から人へうつってしまうウイルス性の感染症です。インフルエンザの予防の基本は、風邪と同じく「うがい」「手洗い」ですが、予防接種を受けておくと、もしかかっても重症化の予防に有効と報告されています。

インフルエンザの流行時期は、通常12月下旬から3月上旬といわれています。インフルエンザのワクチンを接種した場合、抵抗力がつくまでには、接種後2週間程度かかり、効果が持続する期間は約5ヵ月とされています。

予防接種の有効性を高めるためには、流行する前の12月中旬までに受けておくようにしましょう。

～インフルエンザ予防接種のお知らせ～

【大宮学舎】
12月8日（木）14:30～17:00 清和館3階ホール
【深草学舎】
12月6日（火）
12月7日（水）14:30～17:00 21号館101教室
【瀬田学舎】
12月5日（月）14:30～17:00 6号館プレゼンテーション室

費用：3,000円

申込期間：

2011年10月26日（水）～11月28日（月）

申込先等詳細は、HPまたはポータルで