



## 感染症の季節に備えて免疫力を高めよう

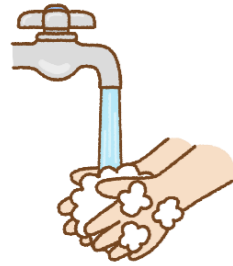


11月は期末試験があります。試験対策は進んでいるでしょうか？テストは、“受けた後も重要”です。一息ついた後は、しっかり見直しをしましょう。また、最近は一気に寒くなりましたね。感染症の季節に備えて、自分の生活もテスト同様見直し、免疫力を上げていきましょう！！

### 免疫力

体内に侵入してきた細菌やウイルスを丸ごと取り込んで処理する免疫細胞(白血球)の働きのことです。生活スタイルや心の状態によって、免疫力は上がったたり下がったりしたりします。免疫力がアップすると、感染症にかかりにくくなります。

## ～ 免疫力をアップさせるには？～



丁寧な手洗い



適度な運動



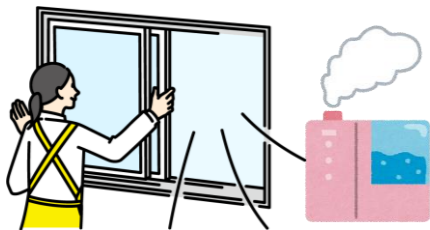
十分な睡眠



バランスの良い食事



マスクの着用



部屋の換気と加湿

ウイルスを内側からも外側からもガードしましょう！



## 清潔な生活を心がけよう！



### 〇入浴

1日の体の汚れをしっかり落としましょう

### 〇前髪

切るかピンでとめて、目にかからないようにしましょう

### 〇歯磨き

磨き残しのないよう、丁寧に磨きましょう

### 〇うがい

天井を向いて、のどの奥まで水が届くようにしましょう

### 〇手洗い

石鹸を良く泡立てて隅々まで洗いましょう

### 〇つめ

手のひら側から見て爪の先が出てきたら爪を切るようにしましょう

### 〇ハンカチ・ティッシュ

いつも持ち歩くようにしましょう

### 〇下着

毎日きれいな下着と取り換えましょう

## インフルエンザ予防接種について

予防接種をうてば、絶対、インフルエンザにかからないということではありません。予防接種をうつことで、インフルエンザにかかりにくくなる、あるいは、かかっても症状の重症化を抑えることができます。病院によって予約制になっていたり、費用が異なったりする場合がありますため、事前に確認をしておきましょう。

### 【効果の持続時間】

- ・予防接種の効果が現れるまでには、2週間程度かかります。
- ・予防接種の効果が持続するのは約5ヶ月です。



### 【予防接種のタイミング】

- ・インフルエンザのシーズンは12～4月頃です。例年一番の流行のピークは、1月末～3月上旬となることが多いため、12月中旬までにはワクチン接種を終えておくのが理想的です。
- ・受験生の場合には、ちょうど受験シーズンとインフルエンザの流行期が重なります。一番大事な受験シーズンにインフルエンザに感染しないよう、スケジュールを合わせて予防接種をしましょう。