

日に日に気温が下がり、すっかり秋の季節になりました。秋といえば、食欲の秋！秋の食材はビタミンやミネラル、食物繊維が豊富で、夏の疲れを取り、これから迎える厳しい寒さに備えた体作りに役立ちます。ぜひ、栄養素にもこだわって食事をとってみてください。



インフルエンザが流行する季節がやってくる！

インフルエンザが本格的に流行する時期になりました。予防方法の1つとしてワクチン接種があります。インフルエンザワクチンについて正しく理解し、感染予防に役立てましょう。

インフルエンザワクチンの効果は？

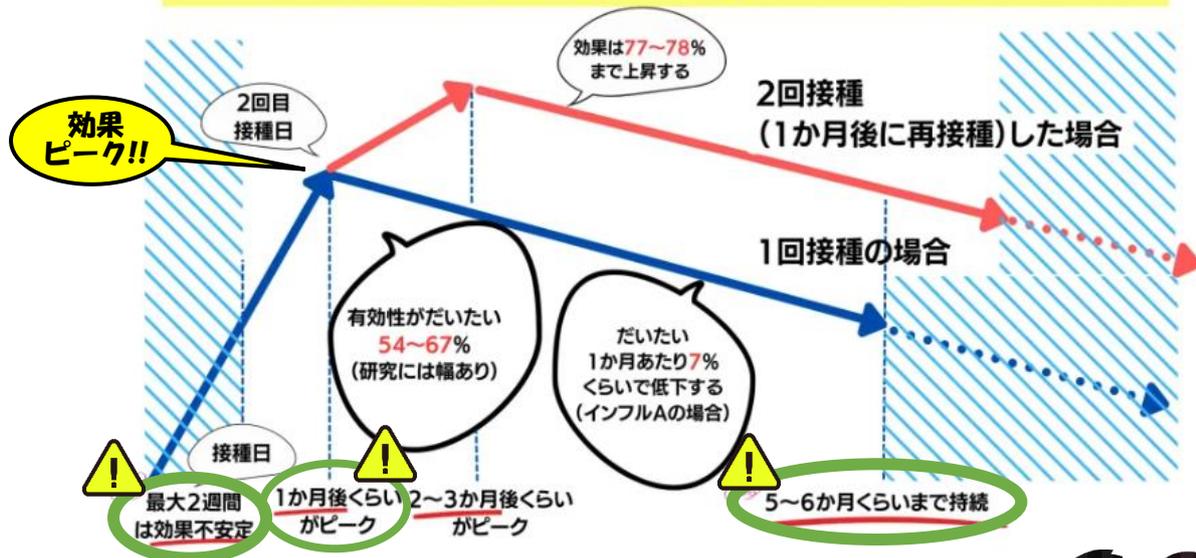
◀ 発症予防効果 ▶

- ▶ 2～17歳： **63～65%減少**
- ▶ 成人： 36～55%減少

現行のインフルエンザワクチンは、“接種すればインフルエンザに絶対かからない”というものではありません。しかし、インフルエンザの発症を予防することや、**発病後の重症化を予防すること**に関しては、一定の効果があるとされています。

インフルエンザワクチンの持続期間は？

インフルエンザワクチンの持続期間と効果



- ▶ 接種してから最初の**最大14日間**は、十分効果が発揮されない可能性がある。
- ▶ その後、**5～6ヶ月**は十分有効性が保たれる。
- ▶ ただし、**1ヶ月くらいをピークにワクチンの効果は徐々に減少**していく。



予防接種は、いつ頃したらいいの？

- ▶ **シーズンが始まる2～4週間前に済ませておく**と効果的である。
- ▶ インフルエンザは、毎年11月下旬頃から12月上旬に始まり、1月～3月に流行のピークを迎える傾向にある。→そのため、**11月～12月中旬までに終えることが望ましい**と考えられる。

「インフルエンザ予防接種費用助成」の活用を！

南部町、三戸町、五戸町では、子どものインフルエンザ予防接種の費用助成制度があります。各自治体のHP または通知書を確認し、ぜひ活用してください。

	南部町	三戸郡	五戸町
助成対象期間	令和6年10月1日(火)～ <u>令和7年1月31日(金)</u>		
対象者	各市町村に住所登録がある 生後6ヶ月～18歳(高校3年生相当)まで		
自己負担額	<u>1回1,000円</u>		<u>0円(無料)</u>
指定医療機関	南部町医療センター 南部病院 スワンクリニック 川守田外科胃腸科 かわむら内科クリニック はらだクリニック	三戸中央病院 田島医院 南部病院 スワンクリニック はらだクリニック 田子診療所 福原胃腸科外科医院 ほそかわ小児科クリニック かわむら内科クリニック	五戸総合病院 田中医院 松尾医院整形外科 リハビリテーションクリニック



献血を実施しました！

10月17日(木)、2・3年生と職員の希望者を対象に献血を実施しました。本校では、青森県赤十字血液センターの方が毎年来校され、献血活動を行っています。今年度は、23名が献血を希望してくれました。



始まる前は、「どうしよう、緊張する～...」と不安そうにしていた生徒もいましたが、みなさん頑張って実施しました。昨年度も実施した生徒は、余裕の笑顔でリラックス♪ 終了後は、お菓子やティッシュなどの景品をたくさんもらい、嬉しそうにしていました。

《 献血実施結果 》

- 希望者：23名
- 実施者：20名
(400ml：12名、200ml：8名)

ご協力いただいたみなさん
ありがとうございました！
来年もお待ちしています！

