



# スマイル

令和6年 10月  
南山中学校 保健室

10月に入り、そろそろ残暑も落ち着き、秋の気配を感じられるようになってきました。朝晩は急に気温が下がるので衣服で調整して、体調を崩さないように気をつけましょう。



## ☆感染症予防について☆

例年は12月頃から流行するインフルエンザですが、南山中では9月に流行しました。今後も流行する可能性がありますので、感染対策を行っていきましょう。

基本的な感染対策に加え、インフルエンザの予防接種も効果があるといわれています。

### インフルエンザ予防接種 Q&A



Q：いつ受ければいいの？

A：インフルエンザの流行時期は**12月～3月頃**。ワクチン接種後に効果が現れるまでは、**2週間ほどかかる**ので、**10月～11月**には接種を受けるようにしましょう。

Q：どうして毎年受けるの？

A：接種後、効果が期待できるのは約5ヶ月。また、ワクチンはそのシーズンに流行が予想されるウイルスに合わせて作られています。そのため毎年受ける必要があります。

Q：どれくらい効果があるの？

A：ワクチンを接種することで、発症を**40～60%**防げると言われています。重症化予防にも効果があります。

## 歌と健康の関係 ～歌の力～



合唱コンクールが近づき、学校内に素敵な歌声が響いています。歌を歌うことは、体にも良いことが沢山あることを知っていますか？

☆ 脳の働きが良くなる 歌うことで、興奮とリラックスの脳波が交互に脳を刺激して脳を活性化させます。

☆ ストレス解消 歌うことで、脳が刺激されセロトニンやエンドルフィンなどの幸せホルモンが分泌され元気になります。さらに歌を歌うことが好きでも嫌いでも、歌を歌うとストレスホルモンが減少することが証明されています。

☆ 運動に お腹の底から声を出すことで、全身を使う有酸素運動になります。一曲の消費カロリーは**100メートル走**に相当すると言われています。体の血行も良くなり冷え性も解消します。