

10月1日からインフルエンザワクチン・新型コロナワクチン接種が始まります  
今月のテーマは「**あなたの健康を守る、ワクチン接種**」です。

冬が来る前に、必要な予防接種を受け「冬も元気に過ごすために、体調を整えましょう」という思いをこめています。



## 季節性インフルエンザ

**最適な接種時期:** インフルエンザワクチンは、流行が始まる前に接種することが最も効果的です。日本では、通常、10月から11月にかけて接種を始めることが推奨されています。インフルエンザの流行シーズンは12月から2月にかけてピークを迎えるため、その前に免疫をつけることが重要です。

**早期接種の重要性:** 接種から免疫が完全に形成されるまでに2週間程度かかるため、流行前に早めに接種することが望ましいです。

## 感染症にかからないために心がけること

冬はかぜやインフルエンザ、新型コロナウイルスなどの感染症が流行しやすい季節です。感染症の種類は様々ですが、基本的な感染対策は同じです。人混みに行くときはマスクの着用、手洗いや、換気の基本的な感染対策も忘れずに行いましょう！  
また、免疫力が弱っていると感染しやすくなり、感染した時に症状が重くなってしまう恐れがあります。

ふだんから十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。



shutterstock.com · 2645141367