

保健だより 11月

R元. 11. 25

朝夕と気温が低くなり、日中でも寒い日が増えてきましたが皆さんの体調はいかがでしょう？
発熱、咳、鼻水などの風邪引きが多く保健室に来室します。気温の変化で体調を壊す人が多いと思います。これからインフルエンザが増えて来る時期です。本校では今現在1人出ましたがその後はまだ発症者はいません。しかし、体調の悪い生徒も多く担任の先生にも注意を呼びかけている所です。全国では今年は9月から出始め現在沖縄・九州・東京などで多くの発症者があり千葉県でも新聞に記載されていましたが流行し始め注意を呼びかけていました。例年は12月ぐらいから増え始めていたが今年は例年よりも3ヶ月早く流行しています。これからさらに蔓延する事が予想されます。

本校では、今年から2年生の修学旅行が11月から2月に変更となり、インフルエンザが発症する季節の為とても心配しています。2年生には毎年インフルエンザのワクチン接種のお願いをしております、ほぼ全員接種をして出発しています。先週、2年生には『インフルエンザワクチン接種のお願い』の文書を配布しました。1、3年生には文書として配布しておりませんがインフルエンザが流行する前にワクチン接種のご協力をお願いしたいと思います。毎年本校ではインフルエンザの発症者は多く一昨年は合計で105人の発症者がいました。感染拡大をなくし修学旅行に全員が参加できるように、全校で協力をお願いしたいと思います。

ご家庭においても、予防法として①ワクチン接種②手洗い・うがいの励行③手のアルコール消毒④マスクの着用(咳エチケット)を心掛けてください。

クラスで集団発生しないよう、一人一人が気をつけ早めの予防をしましょう。

各部活動でも集団発生が起きると”活動停止”等の措置が取られます。校外試合などで行動範囲が広がるので部活の生徒が感染する可能性は充分にあります。万全な体調で試合に臨んだり、集団で発症しない為に部活動単位でも予防として『ワクチン接種』を心掛けてください。

< 予防法 >

★『インフルエンザワクチン』接種

1. 接種期間：令和元年10月1日から各医療機関で予約の受付を実施しています。
(インフルエンザ流行前の11月から12月に接種をして下さい)
2. 接種回数：・13歳未満の方—1~2回接種
・それ以外の方(高校生該当)—1回接種
(基礎疾患がある場合は回数など主治医と相談してください)
3. 接種費用：各医療機関によって異なります。
4. その他：・ワクチンは必ず本人が体調が良い時に接種してください。
・ワクチンには4つの型(A型・新型H1N1型)・B型2種類の効果があります。
・接種後、約3週間から4週間後に免疫が付きます(個人差はあります)
ので流行前に早めに接種しましょう。
・持病がある場合は必ず主治医と相談の上、接種してください。
・ワクチンはインフルエンザ脳症等の重症化の予防には一定の効果はあります。
・ワクチン接種後個人差があるので必ず感染しないとは限りませんが、基本の予防法(手洗い・うがい・マスク・消毒)は必ず行いましょう。

★『咳エチケット』『アルコール消毒』『手洗い・うがい』

ワクチン接種を行っても、基本の予防法は習慣付けて行いましょう。

咳は回りにウイルスを撒き散らします。他人のことを考えマスクを必ずしましょう！

手洗いうがいは基本ですが手のアルコール消毒、ドアノブの消毒など効果的です。