

保健だより12月

期末試験も無事に(?)終わり、2年生は10日から修学旅行に出かけます。その後は、待ちに待った冬休み！3年生は受験勉強で大変なひともありますが、今しかできないことをしっかりやってくださいね。1、2年生は何をして過ごしますか？ボーッとしていると、あっという間に終わってしまいますよ。午前中は勉強、運動などと計画を立てて行動すると、充実した一日が過ごせます。かぜやインフルエンザなどにかからないように、手洗い、うがい、換気をこまめに行い、楽しい冬休みを過ごしてください。

乾燥対策 —加湿器を設置します—

湿度が40%以下になると、ウイルスが空気中を漂います。教室の換気や加湿を心がけましょう！！

塩山高校では、各教室に加湿器を設置し、乾燥対策を実施しています。ご家庭では洗濯物を干したり、霧吹きで水をまくのも効果的です。

- ・ 1時間に5分間は窓やドアを開けて、定期的に換気する。
- ・ 加湿器の水を1日1回捨てて乾かす。常に清潔に保つ。
- ・ 加湿器で室内の湿度を50%~60%に保つようにする。
- ・ うがいをする。また、マスクをすると喉が潤いやすくなる。

ふゆ すいぶん
かんそうしてあります…冬も水分を



インフルエンザの予防とワクチン

インフルエンザとは

インフルエンザは、毎年12月~3月ごろに流行します。インフルエンザの感染者の咳やくしゃみによる飛沫感染、また、ウイルスがついた手で口や鼻などにふれて感染する接触感染により感染が拡大します。

かぜとインフルエンザの違い

かぜは様々な種類のウイルスが原因で起こります。一方、インフルエンザはインフルエンザウイルスが原因で起こります。かぜとインフルエンザは、喉の痛みや咳などの共通した症状もありますが、インフルエンザの方は、38℃以上の急な発熱、関節痛や筋肉痛などの全身症状が見られることが特徴です。

インフルエンザワクチン効果の持続期間

感染後に発症する可能性を低減する効果と、発症した場合の重症化防止に有効です。インフルエンザは例年1月~2月に流行のピークを迎えます。ワクチンの効果は、接種後2週間~5ヶ月程度です。そのため毎年12月中旬までには接種しましょう。

ワクチンの種類について

ワクチンには2014年度までは、A型2種類とB型1種類の計3種類しか含まれていませんでしたが、2015年度からは、計4種類が盛り込まれたワクチンになり、ヒト社会で流行するすべてのインフルエンザをカバーできる守備範囲の広いワクチンが、わが国でも使用できるようになりました。

インフルエンザに感染した場合は？

インフルエンザの感染が疑われた場合は、早期の受診・治療がカギとなります。医療機関を受診し、インフルエンザの診断を受けたら、登校や外出を控え、学校へ連絡してください。インフルエンザは感染すると出席停止となります。

インフルエンザの出席停止期間

「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」
発症した日を0日と数えます。すぐ熱が下がっても、発症後5日を経過するまでは登校できません。