

ほけんだより 11月

平成30年11月2日
石川県立飯田高等学校
保健室

10月下旬から、校内でかぜが流行しています！生活が乱れたり疲れが残ったりしていると、免疫が落ちて体調を崩しやすくなります。模試や検定、入試・就職試験、新人大会前の練習などでそれぞれ忙しい毎日かと思いますが、こんなときこそ栄養と休養をしっかりと、かぜに負けない身体づくりを心がけましょう！



“インフルエンザの予防接種” いつ受けるか、もう決めましたか??



珠洲市内でも、インフルエンザ患者がすでに出ています！
流行時期が早まる可能性もあるので、予防接種は11月中に受けましょう！

インフルエンザワクチン Q&A

予防接種をすれば絶対発症しない？

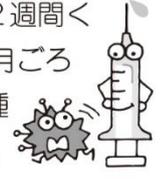
インフルエンザにかかる可能性を下げたり、発症しても症状を軽くするためのものです。感染の可能性がゼロになるわけではありません。他の病気の予防のためにも、手洗いなどはしっかりと。

去年受けたから今年はいいよね？

ワクチンの効果は約5カ月。また流行するインフルエンザウイルスの種類は毎年違います。

うつのは流行り始めてからでいい？

ワクチンをうって、効果が出始めるまでには1~2週間くらいかかります。12~3月ごろに流行するので、1回接種なら11月がおすすです。



*おうちの方と、接種日をいつにするか相談して、いますぐ予約をしましょう！

*各市町で決められた期間に接種・手続きを行えば、接種費用が一部負担で済みます（高校生まで）。

※詳しくはお住まいの市町へお問い合わせください

*11月末ごろに「予防接種状況調査」を行います。



予防接種を受けている人が校内に多いほど、集団感染を防ぐことができます。

インフルエンザにかからない・周りにうつしてみんなに迷惑をかけないためにも、予防接種を受けましょう！

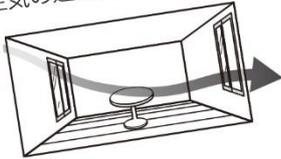
効率的な換気のしかた、知っていますか??

11月9日 いい空気の日

♪ 換気の3つのポイント

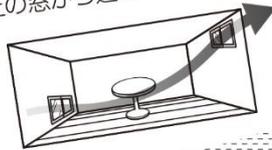
空気の入口と出口をつくる

対角線にある窓を開けると、空気の通り道ができます。



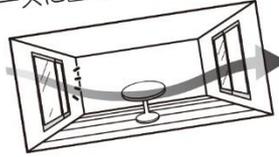
高低差を利用する

高い窓と低い窓を開けると、下の窓から冷たい新鮮な空気が入ってきて、熱気のかもった空気が上の窓から逃げていきます。



入口は小さく、出口は大きく

入口を小さくすると空気が勢いよく入り、出口が広いとスムーズに出ていきます。



♪ 換気するとこんないいこと

- ・新鮮な空気と入れ替わる
- ・ニオイがなくなる
- ・ホコリや細菌、ウイルスなどが出ていく

じょうずな換気で、気持ちよく過ごそう😊

教室内の二酸化炭素濃度があがると、眠気を感じやすくなります🧠
眠気防止のためにも教室の換気をしましょう！



“風しん(三日はしか)”に注意!

今年の7月下旬から関東地方を中心に、風しん患者の届出数が増加しています! 石川県内では、9月20日に1名の届出がありました。今後、県内で患者が増加する可能性もあります。風しんの知識を身につけておきましょう!

風しんとは?

- ・風しんウイルスにより感染
- ・患者の咳やくしゃみからうつる(飛沫感染)
- ・主な症状…発熱、発疹、リンパ節の腫れ、など
- ・潜伏期間…2~3週間程度
- ・感染した場合は出席停止

発熱+ブツブツがでたら
必ず事前に病院へ電話して、
速やかに受診しましょう!



特に妊婦の感染に注意!

妊娠中(特に妊娠初期)に感染すると、赤ちゃんに難聴・心疾患・白内障などの障害(先天性風しん症候群)が生じる可能性があります。



予防するには?

最も有効なのは、“予防接種を2回受けること”です。1回で約95%、2回で約99%、予防することができます。母子手帳等で予防接種歴を確認し、2回受けていない人は、病院で抗体検査をするか、予防接種を受けることを考えましょう!