



令和元年10月11日
石川県立飯田高等学校
保健室

インフルエンザ、異例の早さで流行中！ 早めの対策を！

石川県は9月18日、県内でインフルエンザの流行期に入ったと発表しました。例年は12月頃に流行入りしているため、今年は約3か月ほど早く流行が始まっています。石川県だけでなく、全国的に同様の傾向がみられています。まだ秋だから…と油断せず、早めにインフルエンザ対策を始めてください！

自分が かからないために

- ✓ うがい・手洗いをこまめにする
- ✓ 十分な睡眠をとる
- ✓ 栄養バランスのとれた食事をする
- ✓ インフルエンザの予防接種をする

みんなが かからないために

- ✓ 体調が悪いと感じたら無理せず休む
- ✓ 咳が出るときはマスクをする
- ✓ 休み時間に換気をする
- ✓ インフルエンザにかかったら、出席停止期間は家で休養する



発熱・頭痛・のど痛・咳などの症状があれば、インフルエンザを疑ってください！
感染を広げるリスクもありますので、無理に登校せず、自宅で休養しましょう。
熱があるときは、病院でインフルエンザの検査を受けることをお勧めします。

インフルエンザの予防接種、いつ受けるか決めましょう！



インフルエンザの
予防接種を打つと、
絶対かからない？

絶対かからないわけではありませんが、かかりにくくなったり、かかって
も重症になるのを防ぐことができます。また、集団の中で予防接種をして
いる人が多いほど、集団流行を防ぐことができると言われています！

効果は
どれくらい続くの？

効果が続くのは、接種した日の2週間後から約5か月間です。11月に
接種すれば、3月まで効果が続きます。

いつごろ
打てばいい？

予防接種の効果がでてくるまでに2週間ほどかかります。
今年は例年より流行が早いため、遅くても11月中には
接種しておきましょう！



(参考) 昨年度 飯高生予防接種率 **60.1%** (1年 62.8% 2年 46.2% 3年 68.6%)



服装でじょうずに コントロールも！



今年は9月になっても暑い日が続いていましたが、最近やっと秋らしく感じる日が増えてきましたね。秋は日々の気温差が大きな時期です。特に晴れた日は朝夕の気温差が大きく、最高気温と最低気温の差が10℃ほどある日もあります。肌着や上着で気温に合わせて服装を調節して、体調管理をしていきましょう。

気温にあわせた服装の目安	
25℃以上	半そで 
25～20℃	長そでシャツ 
20～16℃	薄手の上着
16～12℃	薄手のセーター
12～8℃	薄手のコート
8～5℃	厚手のコート
5℃未満	ダウンやマフラー

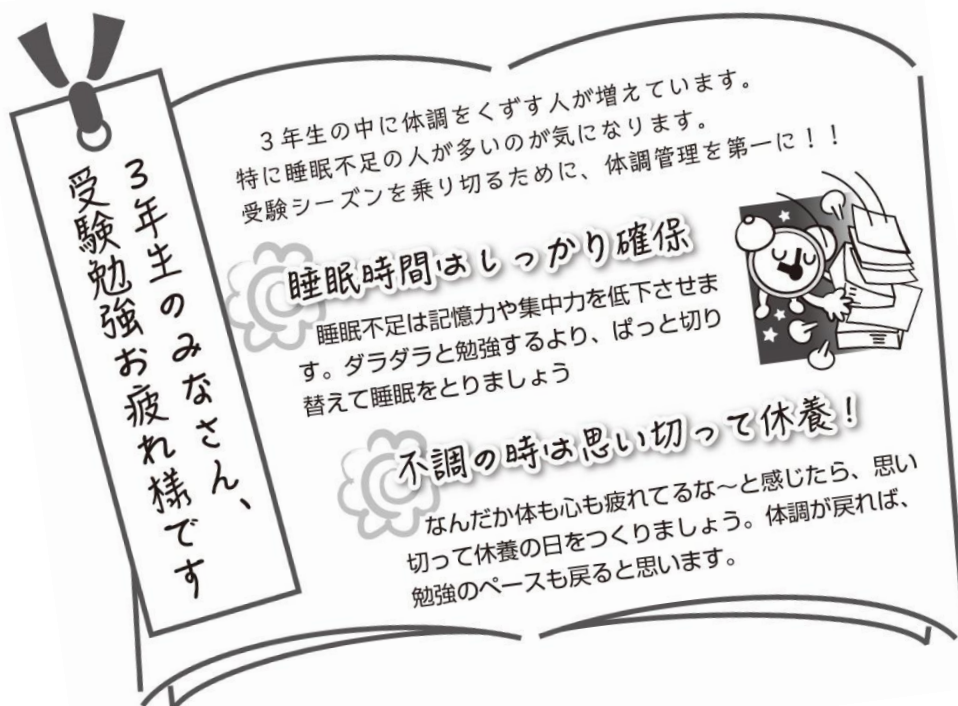


10月21日(月)、マラソン大会が行われます！

当日、最大限の力を出し切るためには、体力と集中力が必要となります！！

テスト勉強で生活が乱れていませんか？

自分の生活習慣をもう一度見直し、本番に向けて身体づくりをしていきましょう！



睡眠中は記憶の定着や脳のメンテナンスが行われています。

受験生にとっても睡眠はかなり重要なんです！

最近お疲れ気味の人は、時間の使い方を見直してみませんか？

