

保健だより

★★11月号★★

石川県立金沢二水高等学校

平成 20 年 11 月 5 日発行

11月に入り気温もぐっと下がってきました。保健室でも少しずつかぜの症状で来室する生徒が増えています。そしてそろそろインフルエンザの流行する季節となりました。かかる前に早めに手をうちましょう。

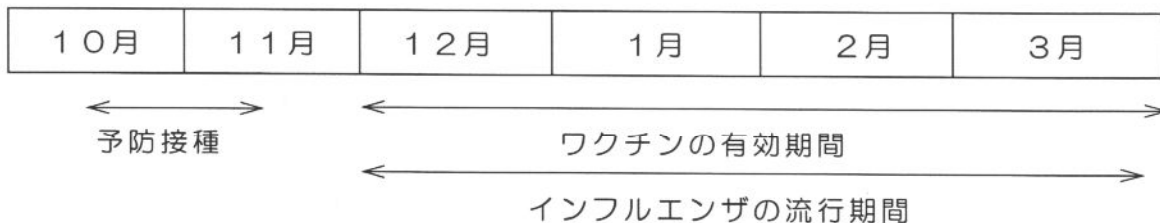
～インフルエンザの予防には予防接種を～

インフルエンザの予防には予防接種がとても効果的です。予防接種はたいていの内科で受けることができます。ただし、ワクチンの数や接種にかかる費用は病院によって異なるので、前もって電話で確認してから受診することをおすすめします。

★★流行期の前に予防接種★★

インフルエンザの抗体は予防接種をしてからすぐ出来るものではありません！
接種してから実際に効果を発揮するまでには約2週間かかります。

インフルエンザの流行期が12月～3月なので、11月中旬頃に接種を終えておく
と効果的です。



3食バランスよく食べる

ビタミンA (にんじん・
ほうれん草など)
ビタミンC (みかんなど)



鼻やのどの粘膜を強くする
抵抗力を高める

規則正しい生活

毎日の起床時間、就寝
時間を決める。

寝不足は体の抵抗力を
低下させます。

手洗い・うがい

帰宅時、食前は念入
りに手洗いを！

うがいはガラガラ
うがいを！



インフルエンザ・ かぜの予防

換気・湿度調節

1時間に1回は2カ所
以上の窓を開ける。

湿度を50～60%
に保つ。

人混みを避ける

人がたくさんいる場所は様々なウイルス
がいます。
外出する際は、マスクなどをしよう！

ノロウイルスに注意！！

ノロウイルスは11月から3月にかけて流行し、感染力も高くインフルエンザと共にこの時期特に注意が必要な感染症です。

① 感染ルート

- ・食中毒 カキなどの2枚貝
生鮮食品（野菜・果物）
- ・感染者の吐物の飛散、空気感染

② 症状

- ・嘔気、嘔吐
- ・腹痛
- ・下痢
- ・発熱



④ 吐物の処理について

- ・学校で嘔吐した場合は新聞紙やトイレ用紙で覆い保健室へ連絡する。
- ・家で嘔吐した場合は、すみやかに換気し、上を覆い、手袋をして処理をする。



菌をつけない
ように…
うがい・手洗いを
しっかり
しよう！

③ 予防

かぜ、インフルエンザと同様

ノロウイルス・インフルエンザにかかったら・・・



ノロウイルスによる感染性胃腸炎・インフルエンザは学校伝染病に該当します。
吐き気や下痢などの症状（ノロウイルス）、高熱や筋肉痛（インフルエンザ）がある場合はすみやかに病院を受診してください。