

保健だより



2018年11月1日
横浜高等学校 保健室

日が暮れるのが早くなり、過ごしやすい時期から肌寒い季節へと変わります。朝・晩の冷え込みが厳しくなり、布団から出るのがつらいと思っている人もいるのではないのでしょうか。寒さへの備えをしっかりと行い、体調管理に努めてください。

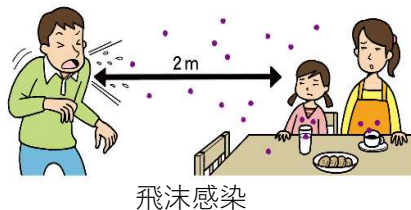


インフルエンザの予防接種をしましょう！

インフルエンザは感染力が非常に強く、日本では毎年1千万人、約10人に1人が感染しています。

【症状】 38℃以上の高熱、関節の痛み、筋肉痛、全身のだるさ、鼻水、咳、くしゃみ、のどの痛み など

【予防】 インフルエンザは飛沫感染・接触感染によってうつります。上の絵にあるような予防方法を実践するとともに、予防接種を行きましょう。



飛沫感染



接触感染

インフルエンザ予防接種 Q&A

Q1. 予防接種はいつ打てばいいの？

A. インフルエンザは例年12月～3月が流行のピークと言われています。予防接種は、接種後約2週間から効果が出始め、5か月程度持続するので **11月中に接種**することをお勧めします。
※卵アレルギーがある、予防接種により体調を崩したことがある人は主治医や医療機関に相談してください。



Q2. 費用はどれくらい？

A. 受診する医療機関により異なりますが、通常 **3,000円前後**です。

Q3. 予防接種を打っても、インフルエンザに罹ったことがある。本当に効果はあるの？

A. **あります。**残念ながらインフルエンザワクチンは、感染を完全に抑えることはできません。しかし、**発症のリスクを有意に下げ**、発症した場合には**肺炎や脳炎などの重い合併症になるのを予防することができます。**

※『感染』：体の中にウイルスが入り、細胞に侵入して増殖すること。

『発症』：細胞内のウイルスが増え、発熱やのどの痛み等のインフルエンザの症状が出現すること。

☆インフルエンザが疑われる症状が出現したときは**無理に登校せず、すぐに受診してください。**

☆もうすぐ受験シーズンを迎える3年生は、早い時期から予防接種受けておくことをお勧めします。

☆学校で集団生活を送っている皆さんはインフルエンザに罹るリスクが高く、感染を広めやすい環境にいます。**自分だけでなく周囲の人たちを守るために、うがい・手洗い、マスク着用などの感染予防対策と予防接種を行きましょう！！**



5月の歯科検診から半年近く経ちました。歯科検診後に歯科医院に行くよう勧められた人は、受診しましたか？虫歯や歯肉炎を放置すると歯が抜けてしまい、将来食事を満足に楽しむことができなくなってしまいます。歯磨き方法を見直し、虫歯は放置せず治療しましょう。