

ほけんだより 特別号



能勢高保健室

12月に入りましたが、朝夕とお昼の気温差がとてもあります。風邪やインフルエンザには十分に気をつけましょう。修学旅行や受験を控えている生徒は、早めに予防接種を受けに行くようにしてください。

☆☆風邪とインフルエンザの違い☆☆

	風邪	インフルエンザ
症状	鼻水や喉の痛み、くしゃみ、咳などの局所症状	38℃以上の発熱、頭痛、併せて風邪と同じような症状 全身の倦怠感や筋肉、関節の痛みなどの全身症状
流行の時期	1年を通して	例年12月～3月に流行。4月頃まで流行することも

○インフルエンザには飛沫感染と接触感染の2つの感染ルートがあります。

〈飛沫感染〉 感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫と一緒にウイルスが放出されます。それから、別の人がそのウイルスを口や鼻から吸い込み、感染することをいいます。

(※主な感染場所は、学校や満員電車などの人が多く集まる場所)

〈接触感染〉 感染者がくしゃみや咳を手で押さえ、その手のまま周りの物に触れてウイルスが付きます。そこに別の人がその物に触ってウイルスが手に付着し、その手のままで口や鼻を触り、粘膜から感染することをいいます。

(※主な感染場所は、電車のつり革、ドアノブ、スイッチなど)

☆手洗いは常に心がけてください！

インフルエンザ予防接種について…

インフルエンザのワクチンは、接種すれば絶対に予防できるというものではありませんが、発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状になるのを防ぐという効果が証明されています。ワクチンの効果が現れるまでに、接種後約2週間ほどかかります。すでに接種を開始している病院もた

くさんありますので、接種を予定している人は医療機関に問い合わせてみてください。

☆修学旅行を控えている2年生は必ず予防接種を受けてください。

インフルエンザにかかると、修学旅行に行くことができません！

咳エチケット

咳やくしゃみをするときは、周囲の人から顔をそらして、ティッシュやハンカチ等で口と鼻を覆いましょう。

咳やくしゃみが続いている間はマスクを着用するように！

