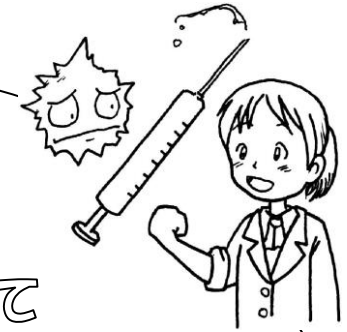
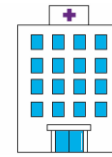


もうすぐ修学旅行や遠足がありますね。
体調を崩しては、せっかくの楽しい行事もだいなしです。
規則正しい生活で、健康に楽しく乗り切りましょう！！



インフルエンザに注意！

本校での発生はまだ報告されていませんが、地域ではインフルエンザが流行し始めています。
インフルエンザとはどういうものか。予防するためにはどうしたら良いか。自分のためにも
周りの人のためにも、知っておきましょう！

インフルエンザの特徴は？

普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、咳、頭痛などの症状のほか。。。

- 突然の高熱（38度以上）
- 関節痛、筋肉痛などの全身症状
- 喉は真っ赤でヒリヒリ、目も真っ赤でウルウル
- 流行性疾患であり、日本では例年11月～4月に流行



インフルエンザの怖い点って？

- 感染力が強い
- 小さい子どもやお年寄りだけでなく、体力のある大人でもかかる
- 肺炎や脳炎などの合併症を起こしやすく、命に関わる場合もある

インフルエンザにかからないためには？

- 手洗い、うがい
咽頭粘膜や手指などからだに付着したインフルエンザウイルスを物理的に除去するために有効。
- 適度な湿度の保持
空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。
特に乾燥しやすい室内では加湿器などを使って十分な湿度（50～60%）を保つことも効果的。
- 十分な休養と栄養摂取
からだの抵抗力を高めるために十分な休養と栄養摂取を日ごろから心がけましょう。
- 人混みや繁華街への外出を控えること、外出時のマスク着用



インフルエンザ ワクチン接種について

ワクチンの効果は、年齢、本人の体調、型の一致状況にもよりますが、
ウイルスの型が違った場合でも

60～80%

の有効性が認められています。

接種したにもかかわらず、インフルエンザにかかってしまった場合でも
比較的症状が軽くてすむといわれています。

その効果は…？

実施機関・費用は…？

地域の医療機関、かかりつけ医などで受けることができます。
予防接種は健康保険が適用されないため原則は全額自己負担です。
自治体によって期間や費用は異なりますので確認してみてください。
(3～5千円くらいのところが多いようです)

- 接種局所の発赤・腫脹、発熱、頭痛
・・・10～20%
- 発熱、頭痛、悪寒、倦怠感
・・・5～10%

副反応の心配は…？

(いずれも2～3日で消失します)

インフルエンザワクチンは不活化ワクチンですので、病原性はありませんから、その接種によってインフルエンザを発症することはありません。

注

風邪をひいて熱が（概ね37.5℃以上）ある時は、予防接種を受けることが出来ません。
また、以前予防接種時にアレルギーを起こしたことのある人も受けられない場合がありますので、医師に確認しましょう。



