

保健だより

クラス掲示用

小山城南高等学校 保健室



～予防接種を受けましょう～



インフルエンザに対するワクチンは、個人差がありますが、接種後、効果が現れるまでに通常約2週間程度かかり、約5ヶ月間その効果が持続するとされています。また、過去に同じ型のインフルエンザにかかっているか、ワクチン接種歴があるかによって、効果が現れるまでに差があると考えられ、多少地域差はありますが、日本でのインフルエンザ流行は12月下旬か3月上旬が中心ですので、12月上旬までには接種することをお勧めします。

「インフルエンザの診断を受けたら・・・学校にご連絡下さい」



《出席停止の期間》発症した後5日間を経過し、かつ、解熱後2日間を経過するまで

重要!

発症を確認した日を含めて6日間なおかつ解熱した日を含めて3日間が経過しなければ登校できません。どうぞご注意ください。

①基本は手洗い

手洗いは重要です。手や指についたインフルエンザウイルスを物理的に除去するには、流水・石けんやハンドソープを使用した手洗いが有効です。アルコール手指消毒薬も効果があります。

②咳エチケット

せきやくしゃみによる飛沫感染を防ぐため、感染者はマスクをしましょう。マスクをしていないときに、**せきやくしゃみが出そうになったら、ティッシュや腕で口と鼻を覆い、しぶきを周囲に飛ばさないように心がけて**。使用したティッシュはゴミ箱に捨ててください。もし手のひらで口や鼻を覆った場合は、すぐに手を洗いましょう。

③部屋の加湿と換気

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下して、感染症にかかりやすくなります。適度な湿度は50～60%です。加湿器などを上手に活用してください。もし**家族が感染したら、できるだけ別々の部屋で過ごし、こまめに部屋の換気をしましょう。教室内の換気も忘れずに！！**