

ほけんだより



2023.10.3(火)
藤井寺高校保健室

10月に入り、朝夕急に涼しくなってきましたが、皆さん元気に過ごしていますか 🍀

このところ体調不良を訴えて保健室で休養したり、早退したりする人が増えてきているように感じます。他の府立学校でも、夏休み明け以降、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ等による学級閉鎖が多く報告されているとの通知が大阪府教育庁よりありました。自身が感染しないため、また感染を広げないために、あらためて感染症対策を思い出してみてください。

1. 基本の「換気・手洗い・マスク着用」

外から教室や家に入る時、トイレの後、食事の前後等こまめに手洗いをしましょう。各教室に手指用アルコールも設置していますので、手を洗いにいけない時などにうまく活用してください。

また、風邪症状がある時や新型コロナウイルス感染症に感染した後 10 日間は、マスク着用の協力をお願いします。登校後の不調に備え、予備のマスクをカバンに入れておきたいですね。学校や電校や電車等、人の集まる所での咳エチケットも忘れずに。



何もせずに
咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを
手でおさえる



マスクを着用する
(口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで
口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う

2. 登校前に健康観察&体調不良時は無理せず休養する

時間をかけて自転車で登校してきたものの、結局早々に早退…なんてことにならないためにも、登校前に不調を感じた場合は自宅検温してきましょう。また、感染症だった場合、感染を広げることになるかもしれません。体調不良時は無理せず休養することも大切です。

3. 免疫力を高める

免疫力とは、体の防衛システムのことです。体に有害なウイルスや細菌などが体内に入ったときに撃退してくれる仕組みが皆さんの中に備わっています。免疫力が低下すると感染症にかかるリスクは上がります。免疫力UPのためには十分な睡眠や栄養バランスの取れた食事は欠かせません。他にも、湯船につかって身体を温める、誰かと話したり好きな動画を見たりして思い切り笑うことも免疫力UPに繋がります。

インフルエンザ予防接種 Q&A



Q いつ受ければいいのか？

A インフルエンザの流行時期は12月～3月ごろ。ワクチン接種後に効果が現れるまでは2週間ほどかかるので、10月～11月に接種を受けましょう。

Q どうして毎年受けるの？

A 接種後、効果が期待できるのは約5カ月間。また、ワクチンはそのシーズンに流行が予想されるウイルスに合わせて作られています。そのため、毎年受ける必要があります。

Q どれくらい効果があるの？

A ワクチンを接種することで、発症を40～60%防げるとわれています。重症化予防にも効果があります。

