

ほけんだより 11月

丸子中学校
保健室
令和5年11月1日

「秋の日はつるべ落とし」ということわざを聞いたことがありますか。他の季節に比べて、秋は急速に日が暮れることを表します。また、日の入りからしばらく暗くならない薄明はくめいの時間も、秋は夏に比べて短くあっという間に暗くなります。そのため夕方は、歩行者や自転車に気づくのが遅れて、交通事故の危険性が高くなる時間ともいわれています。下校時は、反射板やライトを使うなど、周囲に気を配りましょう。

11月の保健目標・・・規則正しい生活にしよう

空気も 気持ちも 換気でリフレッシュ!

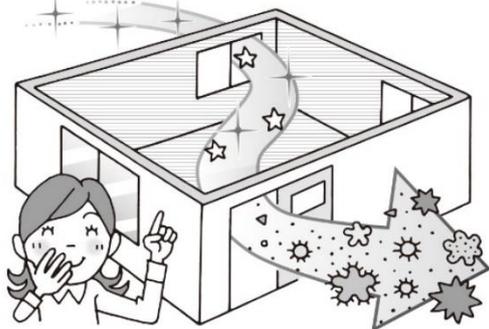


換気をしないと・・・

<p>二酸化炭素が増える 人は1日に480Lの二酸化炭素を出します。空気中に二酸化炭素が増えると酸素が不足し、頭痛や吐き気の原因となります。</p>	<p>カビやダニが発生しやすくなる 窓を閉め切っていると結露ができやすく、カビやダニが発生しやすくなり、アレルギーの原因となります。</p>
<p>ウイルスや細菌がただよう 室内にウイルスや細菌がとどまって、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。</p>	<p>においがこもる 汗や給食のにおいなどがこもって嫌なにおいになります。</p>

換気のやり方

空気の「入口」と「出口」ができるように2カ所以上の窓を開けましょう。
また、部屋の対角線の窓を開けると空気の通り道ができて効果的です。



新

鮮な空気にはリフレッシュ効果があり、脳の働きが活性化します。そのため、気分がすっきりしたり、集中力が高くなったりします。休み時間ごとに行うなど適度に換気をして、健康的に過ごしましょう。



～ハンカチ週間～

11月20日(月)～11月24日(金)

保健委員がハンカチを持ってきているかチェックします。
毎日清潔なハンカチを持ってきましょう。



インフルエンザ注意報が発表！上田は警報級！

長野県感染症情報 R5 第42週

長野県はインフルエンザ注意報を発表しました。コロナ前、注意報が発表される時期は例年12月中旬くらいでした。丸子中学校でも異例の季節である5月に、インフルエンザの患者が増加しました。

次の点に留意して「かからない」「うつさない」ように十分注意し、感染予防を心がけましょう。

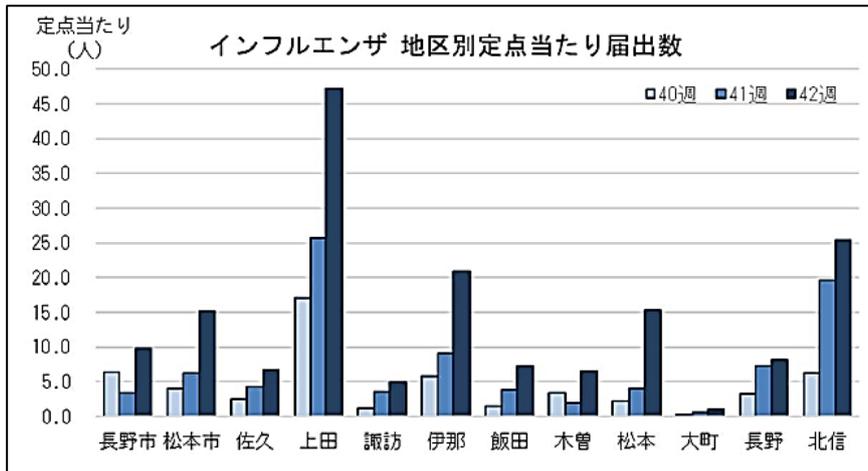
- ①流水や石けんを使って十分な「手洗い」を行いましょ。
- ②体の抵抗力を高めるために、十分な休養を取り、栄養にも気を配りましょ。
- ③室内は適度な湿度を保ちながら、こまめな換気を心がけましょ。
- ⑤咳やくしゃみがある場合には、マスクを着用するなど咳エチケットを心がけましょ。



⑥発熱や咳、全身倦怠感などが見られる場合には、登校、外出を控えることを検討してください。

■医療機関の受診について

- ①具合が悪い場合は早めに医療機関を受診ましょ。
- ②受診を希望する場合には、かかりつけ医や身近な医療機関に事前に電話等で相談してください。



長野県公式 HP : R5.10.30 現在

季節性インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症ワクチン接種について

インフルエンザでも、肺炎や脳症等の重い合併症が現れ、入院治療が必要となる場合や死亡する場合があります。これを「重症化」といい、特に基礎疾患のある方や高齢者は重症化する可能性が高いです。

ぜひインフルエンザワクチンの接種をご検討ください。また新型コロナワクチンとの同日接種も可能です。

発症予防効果・・・インフルエンザで医療機関を受診するリスク40%～60%減少

重症化予防効果・・・ICU 入室リスク26%減少、死亡リスク31%減少、高齢者は死亡リスク82%減少

★接種時の注意点★

- ・予防接種は任意(するかしないかは自分で決めるもの)です。正しい情報をもとに、家族やかかりつけ医と相談して行動ましょ。
- ・体質により接種できない場合があります。接種の前に医療機関へ相談してください。
- ・家族全員で接種ましょ。感染リスクが高い高齢者のみ接種するのでは家庭内感染は防げません。
- ・予防接種は、感染及び発症を完全に防ぐものではありません。また、接種時の体調などによって、副反応が出る場合もあります。

インフルエンザ予防接種 Q&A

Q いつ受ければいいの？

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。

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%防げるといわれています。重症化予防にも効果があります。