

ほりんだより11月

平成30年11月2日
藤井寺市立第三中学校
保健室

11月に入り、朝夕の冷え込みが強くなってきましたね。

さて、「11月7日」は「立冬」です。秋が深まり、冬の気配が立ち始める日とされています。昼夜の寒暖差が大きくなり、体調の崩しやすい時期でもあります。衣服の調節や手洗い・うがいなど風邪予防に努めましょう。



～インフルエンザが流行する時期です！！～

インフルエンザに感染すると、風邪の症状の他にも高熱や悪寒、関節・筋肉など全身の痛みといった重い症状が出ます。普段から、手洗い・うがい、換気などの予防はもちろんのこと、インフルエンザの予防対策としてインフルエンザワクチンの接種が効果的です。もちろんまれですが副反応もあるので、かかりつけ医と相談して下さい。

インフルエンザに
注意!!



ワクチン接種後、2週間で抗体が上昇し始め、5ヶ月間ほど効果が期待できます。流行の前に抗体を作っておくことが大切です。

*インフルエンザ等の感染症にかかった場合は、学校に連絡してください。「傷病証明書」をお渡しします。「傷病証明書」は、三中のホームページからもダウンロードできます。

*インフルエンザの出席停止期間は、「発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで」となっています。熱がさがって元気だとしても登校はできません。登校時には「傷病証明書」を提出してください。

インフルエンザワクチン Q&A

予防接種をすれば絶対発症しない？

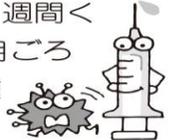
× インフルエンザにかかる可能性を下げたり、発症しても症状を軽くするためのものです。感染の可能性がゼロになるわけではありません。他の病気の予防のためにも、手洗いなどはしっかりと。

去年受けたから今年はいいよね？

× ワクチンの効果は約5カ月。また流行するインフルエンザウイルスの種類は毎年違います。

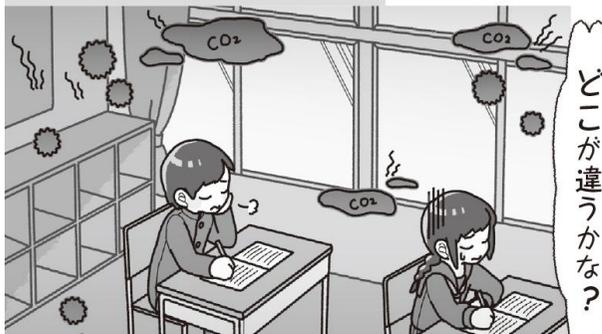
うつのは流行り始めてからでいい？

× ワクチンをうって、効果が出るまでには1～2週間くらいかかります。12～3月ごろに流行するので、1回接種なら11月がおすすめです。



「11月9日」はいい空気の日 ~換気をしよう~

換気していないと…



換気していると…



ここが違います！

におい

汗や給食など、色々なにおいが混ざってこもってしまいます。

二酸化炭素

換気をしていないと、二酸化炭素が増えて酸素不足になり、頭がぼーっとしたり、頭痛の原因にもなります。

ウイルスや細菌

換気をしないと、ウイルスや細菌はずっと教室にいます。その為、風邪やインフルエンザにかかるリスクが高くなります。

換気のコツ

- ・ 空気の通り道ができるよう、複数の窓を開けましょう。
- ・ 休み時間のたびに、こまめに換気しましょう。
- ・ 最低でも5分は開けたままにしましょう。



「11月10日」はいいトイレの日

11月10日は
トイレの日

小さな思いやりで ピカピカトイレ



トイレからでるとき

ちょっと確認

- ・ 流し忘れていないかな？
- ・ 汚していないかな？
- ・ ゴミは落ちていないかな？

一度にたくさんさんのトイレレットペーパーを流すと詰まってしまう。気をつけてね

使う人と掃除する人、お互いが気持ちよいトイレになるように心がけよう！

