

ほけんだより

2023. 10. 23 (月)
平川市立尾上中学校

感染症流行の季節がやってきました。尾上中学校でもインフルエンザやかぜの症状があり欠席している人がいます。みなさんもうつらない・うつさないようにさまざまな対策していると思いますがもう一度確認して健康に過ごしましょう。



①手洗い

手のひら・つめ・親指のまわり・手の甲・指の間・手首を 20 秒以上かけて洗いましょう。こまめに洗うとさらに効果的です！

手を洗うタイミングは…？

→外から帰ったとき、食事の前、外にあるものを触ったあとなど手洗いで接触感染を予防しましょう。



②せきエチケット

せきやくしゃみをするときは、腕やハンカチで飛沫をガードしましょう。せき等が出る時は必要に応じてマスクを着用しましょう。



③体調確認（健康観察）

発熱やせき・鼻水などの症状があるときは無理せず休みましょう。体をゆっくり休ませてあげてください。



参考までに…

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 月頃。（今年度はすでに流行していますが…）ワクチン接種後に効果が現れるまで 2 週間ほどかかるのでワクチン接種を考えている人は 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、効果を期待できるのは約 5 ヶ月間です。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%防げると言われています。また、重症化予防にも効果があります。

ワクチン接種だけでなく手洗い、睡眠・バランスの良い食事・適度な運動などの生活習慣を整え感染症を予防しましょう。

