



# 保健だより 11月

宇和島東高校  
保健室

11月に入り、本格的に寒さがやってきました。朝、起きるのがつらい人も増えてきたのではないのでしょうか。これからはインフルエンザやノロウイルスが流行しやすい時期です。しっかり対策をとって、感染しない・させないようにしましょう。



## 感染症を予防しよう！

### 手洗い・うがい

風邪やインフルエンザなど感染症の多くは、“手”を介して感染します。ウイルスが付着した場所を触った手で、自分の眼や鼻、口を触ったり、食事をしたりすることで、ウイルスが体内に侵入します。だから、風邪やインフルエンザなどの感染予防のためには、頻繁に手洗いを行うことが何より大切です。前回の保健だよりで紹介した正しい手洗いを実践していきましょう。

また、うがいをするすることで、口の内に付着している細菌やウイルスを体内へ排除することができます。うがいには、のどを適度に刺激し、粘液の分泌や血行を促進する効果もあります。

### 換気

インフルエンザにかかった人がくしゃみをした後には、空気中に長時間ウイルスが残っているため、換気によりウイルスを少なくすることができます。ノロウイルスによる感染性胃腸炎で嘔吐した場合も、空気中にウイルスがまき散らされるため、換気が重要です。冬は寒いため、換気を怠りがちですが、休み時間には窓を開けて換気を行いましょう。



©少年写真新聞社2017

## マナーです、「せきエチケット」を心がけて

マスクは自分で持ってこよう！

### 「せきエチケット」って？



口や鼻を覆わずにせきやくしゃみをしている人はいませんか？ なんと、ウイルスはせき1回で約2m、くしゃみ1回で3mも飛ぶのです。「せきエチケット」とは、まわりの人にうつさないようにするためのマナーです。

### こんなことに気をつけよう

#### ●症状があるときは、マスクをつける



せきやくしゃみが出るときは、マスクをきちんとつけましょう。ぴったりと鼻とあごに沿わせて、顔とマスクの間にすき間ができないように、両手でマスクを覆って押さえます。

#### ●腕で口や鼻を覆う



せきやくしゃみが出そうになったときは、腕の内側で口や鼻を覆って、人のいる方向から顔をそらします。また、手で覆った場合は、すぐに石けんでしっかり洗うようにしましょう。

# インフルエンザ

## 流行する前に予防接種を！



インフルエンザワクチンを接種することにより、インフルエンザの感染を予防したり、症状を軽くしたりすることができます。また、合併症や死亡を予防することが期待されます。接種してから免疫ができるまでに3週間前後かかりますので、早めの接種が望ましいです。

インフルエンザの予防接種は、地域の医療機関やかかりつけ医等で受けることができますが、予約が必要であったり、予防接種の日時が決まっていたりします。予防接種を受ける前に、電話等で医療機関に問い合わせることをお勧めします。

## もっと知りたい！インフルエンザワクチン Q&A



Q. 昨年ワクチンの接種を受けましたが今年も受けた方がよいのでしょうか？

A. インフルエンザワクチンは、そのシーズンに流行することが予測されると判断されたウイルスを用いて製造されています。このため、昨年インフルエンザワクチンの接種を受けた方であっても、今年のインフルエンザワクチンの接種を検討して頂く方が良い、と考えられます。



Q. インフルエンザワクチンの接種はいつ頃受けるのがよいですか？

A. 日本では、インフルエンザは例年12月～4月頃に流行し、例年1月末～3月上旬に流行のピークを迎えますので、12月中旬までにワクチン接種を終えることが望ましいと考えられます。



Q. 予防接種をしてもインフルエンザにかかるのですが・・・。

A. 現行のインフルエンザワクチンは、接種すればインフルエンザに絶対にかからない、というものではありません。しかし、研究結果では、ワクチンを接種しなかった人の発病率を基準とした場合、接種した人の発病率が、「相対的に」60%減少しています。すなわち、ワクチンを接種せず発病した方のうち60%は、ワクチンを接種していれば発病を防ぐことができた、ということになります。また、ワクチンの接種は、インフルエンザの発病を予防するだけでなく、発病後の重症化や死亡を予防することに関しても、一定の効果があるとされています。