

保健だより

平成28年12月号



徳島県立阿波高等学校 環境・厚生課

今年も残すところ、あとひと月になりましたが、みなさんのこの一年はどんな年でしたか？心も体も元気な一年だったでしょうか？

寒さもだんだんと厳しくなり、風邪やインフルエンザが流行する季節です。体調管理に十分に気をつけて、風邪やインフルエンザの予防に努めましょう！！

ウイルスはどこから来るの？

飛沫感染

咳やくしゃみをする時、つばと一緒にたくさんのウイルスが飛び散ります。周りの人はそれを吸い込んでしまうかもしれません。



マスクをして、ウイルスが体に入るのを防ぎましょう。自分が咳やくしゃみをしているときも、マスクを忘れずに！



マスク・咳エチケット

接触感染

ウイルスがついたドアノブや手すりなどに触った手で口や鼻を触ると、体の中にウイルスが入ってきます。



手洗い・うがいをこまめにしましょう。手洗いは石けんを使っていねいに！とくに指先や手首や親指など洗い残しがないようにしましょう。



手洗い・うがい

空気感染

ずっと教室や廊下の窓を閉め切っていると、空気中に浮かんでいるウイルスを吸い込んでしまうかもしれません。



寒くても、教室や廊下の窓をあけてウイルスを外に追い出しましょう。気分もすっきりしますよ！！



換気

風邪やインフルエンザを予防するには、まずこれらの対策をしっかりと実行して、ウイルスが体の中に入ってくるのを防ぎましょう！



インフルエンザ予防接種はもう済ませましたか？

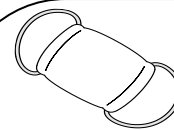
インフルエンザワクチンは、体の中にインフルエンザウイルスが侵入すること（感染）を完全に押さえる効果はありませんが、感染後に発病する可能性を低減させる効果と、インフルエンザにかかった場合の重症化防止・蔓延防止に有効です。

従来は、3種類のインフルエンザに対応する3価型ワクチンでしたが、昨年から、近年のB型インフルエンザの流行を考慮して、4種類のインフルエンザに対応できるよう4価型ワクチンとなっています。

発病や重症化の防止のためには、ワクチンを受けたほうがいいでしょう。

ワクチンを接種してから免疫ができるまでに2週間ほどかかります。ワクチン接種は12月中旬までに済ませておきましょう。

ただし、持病のある人や過去に強い副作用がみられた人は、医師と十分に相談してから受けるようにしましょう。



マスクの正しい付け方



★マスクをつけるポイント

- ①ワイヤー部分を折り曲げて鼻に合わせ、口・あごをしっかりと覆ってください。
- ②マスクのブリーツは、ほほにすき間ができないようにあごまで伸ばし、ぴったりフィットさせましょう。

★マスク使用中や使用後の注意点

- ①マスクの表面や鼻の周りは、ウイルスがたくさんついているので、手で触れないようにしましょう。マスクのずれを直すときは、耳の部分を持って直しましょう。
- ②使用後のマスクは袋に入れて捨て、しっかり手洗いをしましょう。

★マスクには裏表があります！

マスクのブリーツ（ひだ）が下を向いている方が表になります。ブリーツを上向きにすると、そこに目に見えないウイルスがたまってしまい、そのまま使い続けるとウイルスの繁殖を助けることになってしまいます。