

保健だより

令和5年11月8日
京丹後市立
久美浜中学校
保健室

恐るべしインフルエンザ A!

数年ぶりのインフルエンザの流行、しかも10月という異例の早い時期での流行のため予防接種を受けている人がまだほとんどいないということもあり、たくさんの方が次々と感染してしまいました。学級閉鎖には至っていないものの、毎日誰かがインフルエンザで休んでいるという状態が現在も続いています。

予防の基本は石けんでのていねいな手洗いです。それに加えて、手指のアルコール消毒、教室の換気、早寝・栄養などで体調を整えることが大切。インフルエンザも新型コロナウイルスも、みんなでしっかり予防していきましょう。

本校における インフルエンザ感染者数

10月6日～11月7日の間に
全校で47人

1年1組	12人
1年2組	7人
2年1組	14人
2年2組	9人
3年1組	3人
3年2組	2人

～インフルエンザ・新型コロナウイルス 予防接種について～

ワクチンの予防接種には、発症をある程度おさえる効果や、重症化を予防する効果があります。また、まわりの人への感染をおさえる効果も期待できます。

《次の人は予防接種をおすすめします。》

- かぜなどによくかかる人や重症化しやすい人
- 家の中に、高齢者・基礎疾患のある人・妊婦さんなど、うつしたくない家族がいる人
- 受験生である3年生の人**・・・大事な入試当日に発症してしまったら大変です。また、3年生全体の流行を抑えるためにも、一人でも多くの方が受けておく方がいいと思います。

お済みですか？ 予防接種



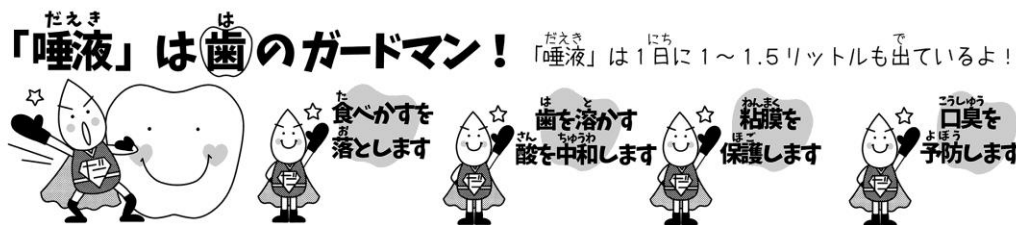
※ワクチンの予防効果が期待できるのは**接種した2週間後から5カ月程度**とされています。

※今期はインフルエンザに2回以上感染する恐れがあると言われていたため、1度かかった人も接種した方がいいそうです。

※新型コロナとインフルエンザのワクチンを同時に接種しても構いません。

11月8日は『歯の日』

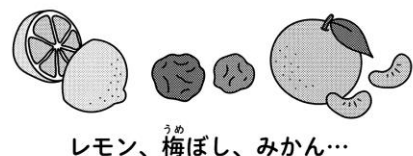
だえき ふんぴつ
唾液の分泌は、感染症の予防
にも効果があるそうですよ。



よくかんで食べる



すっぱい食べ物を思い出す



唾液をたくさん出すには？

こまめな水分補給



唾液腺のマッサージ



7つのまちがいさがし

保健室前にカラー版が貼ってあります。(答えも)

「しっかりふきとる」
までが正しい手洗いです!



「しっかりふきとる」
までが正しい手洗いです!

