

# ほけんだより10A

(ヴォーリス学園 保健センターからのお知らせ no.3)

term4がはじまりました。毎日があっという間に過ぎ、もうすぐ10月が終わろうとしています。みなさんの体調はどうか？

「地の塩」でも何度かお伝えしましたが、気温の変化は体調の変化につながりやすいです。寒い日には、あたたかいものを食べ、身体の中から温めてあげることも大切です。心もからだもあたたかく、新しいtermを迎えられるといいですね。



## 歯の健康はどうですか？

むし歯になりやすい度をチェック！

ひとつでも当てはまったら、気をつけよう！

- 甘いおやつをたくさん食べる
- 清涼飲料水を、ほとんど毎日飲む
- 歯みがきの回数は、一日に一回以下
- かむ回数が少ない(1口30回未満)



11月8日は「いい歯の日」です。

みなさんは、以前返却した歯科検診の結果を確認してくれましたでしょうか。受診が必要な人は、はやめに受診をお願いします。

歯は、健康な生活を送るためにもとても大切です。歯磨きは、かぜ対策にもとても有効。口の中のいる細菌を歯磨きで取り除くことで感染しにくくなります。歯磨きで歯の健康とからだの健康、どちらも守りましょう！

予防接種スケジュールを  
決めよう

インフルエンザ

インフルエンザの予防接種を打つと、絶対かからない？

いいえ、絶対かからないわけではありません。でも、かかりにくくなったり、かかっても重症になるのを防ぐことができます。

効果はどれくらい続くの？

接種した日(2回接種の場合は2回目)の2週間後から約5カ月間、効果は続きます。

いつごろ打てばいい？

インフルエンザは、だいたい12月から3月ごろに流行し、ピークは1月から2月です。予防接種の効果が出てくるまでに2週間ほどかかるので、12月中旬までに打ち終わるのがいいと思います。



# 今年もこの季節がやってきました... インフルエンザ

近隣の中学校やヴォーリス学園にも、インフルエンザに感染した生徒がでてきています。だんだんと寒くなるこの時期は、インフルエンザが流行します。症状や予防法をもう一度確認し、インフルエンザに負けないからだを作りましょう。

どんな症状？



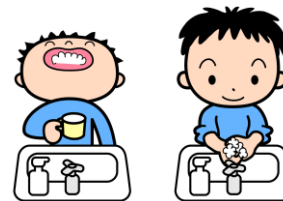
- ★ 急に38度以上の高熱が出る。  
熱が下がっても、再び上がることがある。
- ★ のどの痛み、咳、鼻水、筋肉や関節の痛み
- ★ 嘔吐、下痢などの症状があらわれることもある。
- ★ 感染力がとても強く、ふつうのかぜよりも、症状が重い

うつり方は？

ウイルスによる感染で、咳やくしゃみによる飛沫感染でうつります。ウイルスに感染して、1~3日くらいで発病します。また、予防接種を打っている人は感染しても症状(微熱程度しか出ない)が軽く、ウイルスだけを出している人もいます。

予防は？

- ★ 石けんによる手洗い
- ★ うがい
- ★ マスク



うつったら？

★ 必ず病院で診察を受けてください。

- ★ 他の人にうつらないように、マスクをする。
- ★ 水分をしっかりとる。
- ★ ゆっくり休んで体力をつける。



インフルエンザは『出席停止』です!!!

学校感染症に指定されていて、「発症後5日を経過するまで、また、解熱後2日間経過するまで」は登校できません。インフルエンザと診断された時は、学校までご連絡ください。  
★裏面の早見表を参考にしてください。

- ★ 熱が上がりがだして、48時間以内に受診してください。
- ★ 検査で陰性であっても、熱が下がらないときはもう一度病院で診察を受けてください。