



11月も最終日。明日からは12月になります。一年はあっという間ですね。この前まで暑いと言っていたのに、暖房を付ける季節になってしまいました。関東出身のわたしにとっては、とっつら寒い寒くて長い冬が始まってしまう…と怯えております。雪だるまのようにぐるぐる巻きの人を見つけたら、それは遥先生です。温かく見守ってください(◎_◎;)

ワクチンは流行するより前に！が鉄則

冬が来ると話題になるのがインフルエンザです。例年ワクチン不足だと言われていますが、今年も不足がちのようです…。今回はインフルエンザワクチンについてのお話です。受験生は特に要チェック！



ワクチン打ってもインフルエンザにかかったから意味ないんじゃないの？

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、インフルエンザの発病を予防することや、発病後の重症化や死亡を予防することに関しては、一定の効果があるとされています。どうせかかるから打たない！ではなく、かかっても軽く済ませるために接種してください。



予防接種はいつ頃したらいいの？

ワクチンを接種して効果が出始めるのは、1～2週間かかります。日本では、インフルエンザが12月～4月頃に流行し、例年1月末から3月上旬に流行のピークを迎えますので、**遅くとも12月初旬までに**ワクチン接種を終えることが望ましいでしょう。ワクチン接種に行く際は、受診する医療機関に確認してから受診してください。



インフルエンザを 予防するために

手洗いうがい

食事の前だけでなく、
こまめにしよう！

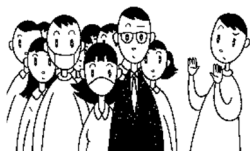


マスク

咳やくしゃみが出て
いなくても予防とし
て活用しよう！



人混みは避ける



感染症に移る
可能性大！不
要な外出は控
えよう

十分な休養

ウイルスに負けない抵
抗力をつけるには、十分
な休養が必要。夜更かし
禁止！



水分補給

喉が乾燥すると
防御機能が低下
しちゃうよ！



感染性胃腸炎による 学年閉鎖がありました

11/28に本校の1学年で感染性胃腸炎様の症状による欠席者がクラスの約半数ほどになり、29、30日と学年閉鎖を行いました。感染性胃腸炎は非常に感染力が高く、かかりやすい人は何度もかかってしまう恐ろしい感染症です。感染性胃腸炎とはどのような感染症なのか、正しく理解し、家族全員で予防に努めてください。

★感染性胃腸炎の症状★

- ・激しい嘔吐や下痢
- ・発熱
- ・腹痛

★感染性胃腸炎の原因★

原因となるウイルス（ノロウイルス、ロタウイルス、アデノウイルス、サポウイルスなど）が何らかの経路で体内に入り込むことで起こります。

★感染経路★

- ・病原体が付着した手で口に触れることによる感染（接触感染）
- ・汚染された食品を食べることによる感染（経口感染）

ノロウイルス・ロタウイルス等を原因とする感染性胃腸炎は、**感染力が非常に強く**、わずかにウイルスが付着しているだけで、食品、人、手袋や床、ドアノブ、便座などさまざまところから感染するおそれがあります。

★予防するには★

・手洗いうがい

ノロウイルスなどはアルコールでは死なず、塩素系消毒薬（ハイターなど）以外は基本的に効果がありません。塩素は手に塗ることができないため、石けんで丁寧に隅々まで手を洗い、ウイルスを洗い流すことが唯一の予防方法です。

・トイレを清潔に

感染性胃腸炎は、多くは病原菌を持った人がトイレに行ったあと、菌が残っている手で部屋のものや食べ物を触ったときに、それが他の人の口に入ることによって起こります。また、下痢などしたときは、**ふたを閉めてから流す**ことで、ウイルスの飛散を防ぎます。

吐いてしまった時は

感染予防にマスク・手袋は必ず着ける

すぐに窓を開けて換気し、ぞうきんをのせて消毒液をかけてふきとる。何度か繰り返す。

消毒液は、塩素系漂白剤（ペットボトルのキャップ一杯分）を500mlの水で希釈する

