



インフルエンザの流行時期接近！コロナ禍でも予防接種は受けましょう！！

いよいよ コロナ禍の中、インフルエンザが流行する季節が近づいてきました。先週から全国民を対象に予防接種も始まっています。昨年は新型コロナ対策によりうがいや手洗い、

マスクをする人が増え、インフルエンザにかかる人方が減少傾向にありましたね。今年も同じく対策をしている方が多いことから減少傾向にあることが予想されていますが・・・。



アメリカスタンフォード大学の研究では新型コロナの患者116人のうち約20%がインフルエンザを含む別のウイルスに同時感染していたそうです。乾燥や寒さでさまざまなウイルスが活発になりやすいこれからの冬の季節、一人一人が行う予防の積み重ねが、感染の流行をくい止める事にもつながります。インフルエンザ予防接種もその一つです。2020年・インフルエンザ予防接種のおススメ時期は？流行時期から逆算するとこうなります。流行時期は12月の初めから→ワクチンが効くまで約2週間は必要→12月の2週間前→**11月中旬**

「インフルエンザの予防接種をした人は、担任に報告してください」 接種は11月中旬までに！

マスクをしていない人・マスクを忘れる人・朝の健康観察を忘れる人



グーグル健康観察送信時の注意点

回答送信後はブラウザを必ず閉じた状態にしておくこと。この画面を出しておかない。何度も送信している人がいますので注意してください。

提出は
7:45
厳守です。



つけ方

マスクで鼻と口の両方を確実ににおおい、鼻の横や頬などにすきまができないよう顔にフィットさせます。



東京大学の研究グループの実験結果でもマスクの効果が検証されましたね。感染症対策として、全校生がマスクを着用することは必須です！また、マスクは密着させて正しく着用しないとその効果は低くなりますので隙間があかないように！

- * マスクは購買で購入してください。
- * 予備のマスクを鞆やロッカーに入れて置くこと。
- * マスクを忘れた人はマスクを購入し着用して教室に行くこと。

症状はどう違う？

「新型コロナ」「かぜ」「インフルエンザ」

症状	新型コロナウイルス感染症	かぜ	インフルエンザ
発熱 	平熱～高熱	平熱～微熱	高熱
せき 	○	○	○
のどの痛み 	○	○	○
息切れ 	○	×	×
だるさ 	○	○	○
関節痛 筋肉痛 	○	×	○
頭痛 	○	○	○
鼻水 	△	○	○
下痢 	△	×	○ (とくに小児が多い)
くしゃみ 	×	○	×

体を守る機能…免疫について

体内に侵入したウイルスや細菌などの“異物”を攻撃して殺す、また排除する働きを「免疫」(病気(疫病)を免れる)といいます。免疫には個人差があり、例えば、同じような環境で生活して同じように行動していても、かぜをよくひいてしまう人とあまりひかない人がいるのはそのためです。

かぜやインフルエンザをはじめとする感染症がとくに流行しやすいこの時期、手洗いなどの対策とともに、この免疫の力を少しでも高めておくことも予防の基本といえます。そのためには、以下のことが有効です。

栄養バランスのとれた食事

ストレスの発散



十分な睡眠(休養)

適度な運動

よく笑う

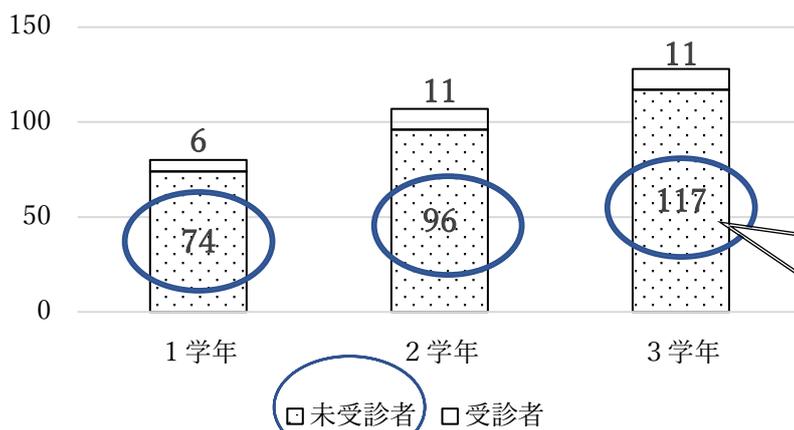
また、免疫には、生まれつき備わっている「自然(非特異)免疫」と、一度侵入したウイルスなどの情報を体の仕組みが学習して得られる「獲得(特異)免疫」の2種類があります。

WITH コロナ の生活はまだまだ続きます。
どんな感染症に対しても、まず自分の免疫力を高める生活を心がけてください。

★受診が済んだ人は報告書を保健室まで提出してください！

歯医者に行こう！

歯科受診状況 (10月23日現在)



むし歯のある人にお知らせを渡して1か月が過ぎましたが まだ受診していない人がなんと！！

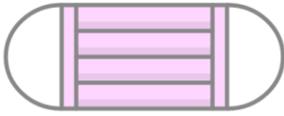
287 人もいます。



かかりつけ歯医者をもちましょう

むし歯や歯周病の治療だけじゃない！ 予防のために、プロによるメンテナンスやセルフケアのアドバイスを受けたり、スポーツ用のマウスガードを作ったり…。お口の健康保持は全身のケアにつながります。





マスクについて指導のお願い

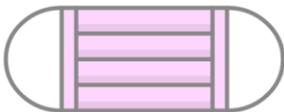
R2.10.30 保健相談課

2020年10月21日、東京大学医科学研究所の河岡教授らのグループ研究で、適切にマスク着用を行えば、自分へのSARS-CoV-2の吸い込みを軽減でき、感染防御効果が期待できるという報告がありました。マスクの感染防御効果が実証されたことが大きな意味を持ちます。マスク着用の効果を過信しすぎることなく、引き続きマスク・手洗い・ソーシャルディスタンスの対策を組み合わせることがとても大切です。

これから、感染症の流行する時期に突入しますので、その前に、マスク着用について再度生徒への指導を再度お願いします。

学校でマスクを外しても良い時→**自転車での登下校時・体育の時間・飲食の時・部活動時** この時以外はマスクの着用が必須です。マスクを忘れたり、汚れたり、落としたりした時には、予備のマスクが必要です。今までは**★保健室での無料で配付は終了とします**。これからは自分のマスクは自分で準備するように指導をお願いします。

- * マスクは購買で購入してください。
- * 予備のマスクを鞆やロッカーに入れて置くこと。
- * 早く登校した人で、マスクを忘れた人はマスクを購入し着用して教室に行くこと。



マスクについて指導のお願い

R2.10.30 保健相談課

2020年10月21日、東京大学医科学研究所の河岡教授らのグループ研究で、適切にマスク着用を行えば、自分へのSARS-CoV-2の吸い込みを軽減でき、感染防御効果が期待できるという報告がありました。マスクの感染防御効果が実証されたことが大きな意味を持ちます。マスク着用の効果を過信しすぎることなく、引き続きマスク・手洗い・ソーシャルディスタンスの対策を組み合わせることがとても大切です。

これから、感染症の流行する時期に突入しますので、その前に、マスク着用について再度生徒への指導を再度お願いします。

学校でマスクを外しても良い時→**自転車での登下校時・体育の時間・飲食の時・部活動時** この時以外はマスクの着用が必須です。マスクを忘れたり、汚れたり、落としたりした時には、予備のマスクが必要です。今までは**★保健室での無料で配付は終了とします**。これからは自分のマスクは自分で準備するように指導をお願いします。

- * マスクは購買で購入してください。
- * 予備のマスクを鞆やロッカーに入れて置くこと。
- * 早く登校した人で、マスクを忘れた人はマスクを購入し着用して教室に行くこと。