

# ほけんだより

学校感染症号 ①  
平成 29年 10月 24日発行  
明石市立明石商業高等学校

中間考査が終了し、2学期も後半に入りました。今年は秋雨前線や台風の影響を受け、気温が低く長雨が続いています。明商保健室でも、「咳や鼻水が出る」「頭が痛い」と訴え来室する生徒が日に日に多くなってきています。暦の上では11月7日が立冬、冬のはじまりです。かぜやインフルエンザ、ノロウイルスをはじめとする感染性胃腸炎等の感染症にかからないからだづくりをはじめましょう。

感染症に負けないぞ!!

## 今からできる感染症対策



### 1. 食事と睡眠

人間が人間らしく生活するためには、食事と睡眠は欠かせません。食欲や眠気まかせにせず、毎日同じぐらいの時間になったら食事をし、同じぐらいの時間になったら寝る習慣をつけましょう。それが「生活習慣を整える」ということです。ウイルスや細菌に負けないからだづくりの第一歩は、生活習慣を整えることから始まります。

### 2. 手洗いとうがい、マスクの着用

多くの感染症は、鼻や口（のど）等の粘膜からウイルスや細菌が体内に侵入し、からだのなかで増殖することで発症します。目に見えないウイルスや細菌を体内に入れないように、手洗いとうがいをしっかり行いましょう。マスクをつけることで口や鼻を直にさわる回数が減ったり、空気中のウイルスや細菌の体内への侵入を減らすことができます。朝家を出てから帰宅するまで、マスクをつけて登校しましょう。



学校には、全校生徒が毎日つけられる数のマスクの用意がありません。朝登校してすぐに「マスクをください」と保健室に来室する生徒がいますが、マスクは必ず家からつけてきてください。学校では原則マスクを渡すことはできません。

### 3. 予防接種を受ける

インフルエンザの予防接種がはじまっています。例年12月中旬以降にインフルエンザの患者が増え始め、1・2月は流行期に入り学級閉鎖を余儀なくされるクラスもあります。検定試験、2年生商業科は修学旅行、3年生は卒業考査がある時期です。インフルエンザの流行シーズンに入る前に、予防接種を受けておくことも有効です。

#### 今シーズン（2017/18）インフルエンザワクチン株

A/シンガポール/GP1908/2015 (IVR-180) (H1N1) pdm09  
A/香港/4801/2014/(X-263) (H3N2)  
B/ブーケット/3073/2013(山形系統)  
B/テキサス/2/2013(ピクトリア系統)

【NIID国立感染症研究所HPより】



なお、予防接種の効果が得られるまでに2週間程度かかります。遅くとも12月中旬ごろまでに済ませましょう。