

ほけんだより 10



令和5年10月 愛媛県立宇和高等学校三瓶分校 保健室

全国的に、例年になく早さでインフルエンザが流行しています。新型コロナウイルス感染症は減少傾向ですが、まだ流行しているため注意が必要です。

新型コロナウイルス感染症予防対策を取ることは、インフルエンザの予防にも有効です。登校前に自分の健康観察をし、発熱や咽頭痛、咳など普段と異なる症状がある場合には登校せず、必要に応じて病院を受診しましょう。

学校では、教室の窓を対角に開けて常時換気をするとともに、サーキュレーターを使って空気の流れをよくし、CO2 モニターが1500ppm以下になるようにしましょう。

また、普段から「十分な睡眠」、「適度な運動」や「バランスの取れた食事」を心掛け、抵抗力を高めておきましょう。

インフルエンザ予防接種 Q&A



Q いつ受ければいいの？

A インフルエンザの流行時期は12月～3月ごろ。ワクチン接種後に効果が現れるまでは2週間ほどかかるので、10月～11月に接種を受けましょう。

Q どうして毎年受けるの？

A 接種後、効果が期待できるのは約5カ月間。また、ワクチンはそのシーズンに流行が予想されるウイルスに合わせて作られています。そのため、毎年受ける必要があります。

Q どれくらい効果があるの？

A ワクチンを接種することで、発症を40～60%防げるといわれています。重症化予防にも効果があります。



視力 B 以下(裸眼又は矯正視力)の人は眼科を受診しましょう!

4月の視力検査の結果、視力が B 以下の人(裸眼又は矯正視力)は全体で30%でした。該当者には「視力検査結果のお知らせ及び受診のお願い」の用紙を配付しています。受診後は「受診報告書」を担当の先生へ提出してください。