

保健だより



行方市立麻生第一中学校 保健室発行 No.18 平成23年12月14日



朝晩の寒さが厳しくなってきました。冬といえば、かぜやインフルエンザの季節です。予防や他の人にうつさないようにとマスクをしている人も増えてきました。インフルエンザの流行は一番寒くなる1月上旬から2月中旬が流行のピークになります。毎日の生活に注意をして元気に冬を乗り切りましょう。

★ かぜとインフルエンザの違いって？

インフルエンザ

ウイルス：インフルエンザウイルス。
主な症状：38℃以上の熱，頭痛，
関節や筋肉が痛くなる。
のどの痛み，鼻水
重症度：重症化しやすい。
他の病気にかかる可能性がある。
はやり方：12月下旬から3月にはやる。
全国的に流行する。



かぜ

ウイルス：ライノウイルス，コロナウイルス
などいろいろなウイルス。
主な症状：咳，鼻水，のどの痛みなど。
重症度：あまり重症化しない。
はやり方：一年中を通じてはやる。
全国的には流行しない。

*** 突然の高熱，悪寒を症状とした発症がインフルエンザの特徴です。**

★ もし、かかってしまったら…

- ★ 38℃以上の発熱，全身の倦怠感があった場合，単なるかぜだと軽く考えずに，早めに病院へ行き治療を受けましょう。
- * 鼻水などで，インフルエンザを診断します。
陽性の場合，48時間以内なら薬で症状を軽減できます！
- ★ 安静にして，休養をとりましょう。特に睡眠を十分にとることが大切です。
- ★ 空気が乾燥するとインフルエンザにかかりやすくなりますので，部屋の湿度を保ちましょう。
- ★ 水分を十分に補給しましょう。

◎ 早めに治療するという事は、自分のからだを守るだけでなく、他の人にインフルエンザをうつさないという意味でも大変重要なことです。




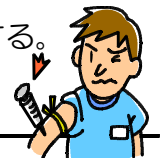
インフルエンザは出席停止です！

医師の許可が出るまで，お家で安静にしてください。学校から証明用紙を渡しますので，連絡をお願いします。



インフルエンザは予防できます！予防の基本は**予防接種**！！

「インフルエンザ」は、インフルエンザの患者さんが咳やくしゃみをすることによって生じた飛沫ひまつに含まれるインフルエンザウイルスを鼻や口から吸い込むことによって感染します。

<p>① 手にはいろいろな細菌やウイルスがつきやすいので、石けんでよく手を洗う。また、うがいをする。</p> 	<p>② 流行時は人混みをできるだけ避け、空気感染を予防するためマスクを着用する。</p> 	<p>③ インフルエンザウイルスは、低温・低湿度を好むので、室内の湿度は50%にする。</p> 	<p>④ 70～90%まで発病防止効果のある予防接種を受けて、発病しても重傷化を防止する。</p> 
--	---	--	---

インフルエンザの予防接種について Q&A

Q インフルエンザの予防接種は毎年必要ですか？

インフルエンザウイルスの型は毎年変化するため、今年流行が予測されるウイルスにあったワクチンを接種しておくことが勧められます。

ワクチンは今年流行すると予想される通常3～4種類の型の成分を含んでいます。

Q インフルエンザの予防接種はいつごろ受けると効果的ですか？

インフルエンザに対するワクチンは、個人差はありますが、その効果が現れるまで約2週間程度かかり、約5ヶ月間その効果が持続します。

流行が始まってから接種したのでは間に合いません。流行が始まる前の12月中旬までに接種をすまされることをお勧めします。

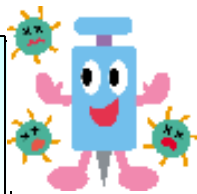
12歳以下の小児は通常2回接種、13歳以上は1回接種になります。2回目接種は1回目から1～4週間あけて接種します。

Q 今年のワクチンの種類は…？

例年A型2つ、B型1つと3つのウイルスタイプを組み合わせでワクチンが作られます。

2011/2012冬シーズンのワクチンは下の3種類です。

- ・2009年の新型インフルエンザ (H1N1型)
- ・A香港型インフルエンザ (H3N2型)
- ・季節性インフルエンザB型



Q 予防接種の費用はどうなっているのですか？

予防接種については、病気ではないため健康保険が適用されません。原則的として全額自己負担となります。

自由診療のため、病院によって予防接種の値段もまちまちです。問い合わせの時には、消費税も含めて総額でいくらになるか聞きましょう。値段が安くても原価が安いワクチンがあるわけではありません。