

10月になってから、肌寒く感じる日が増えてきました。気温が低くなると流行するものがあります。感染症です。感染症は、病原体がうつることによっておきる病気をいいます。福島県内では、インフルエンザや風疹の感染者が報告されています。感染症は出席停止の対象となり、法律で定められている期間は登校できません。感染症により、大事な試験や大会で実力が発揮できない状況は、とても残念なことです。日頃から、意識して感染症予防に取り組むことが大切です。

感染症予防の合い言葉 **入れない・増やさない・うつさない**



感染症の原因となる病原体を体内に入れないことが最大の予防です。

手洗いうがい マスク

保健室には緊急用分しか有りません。各自持参してください。

換気



体内に病原菌が入ってきても、私たちには免疫力という戦う力があります。規則正しい生活を過ごしていれば、免疫力は高まります。

**十分な睡眠
適度な運動**

**栄養バランスのよい食事
予防接種**



感染者との接触が一番感染しやすい環境になります。感染症と診断された人は出席停止の間は治療に専念してください。

**治るまで安静・療養
咳エチケット**

人が多く集まる場所には行かない



予防接種

って何だろう？

予防接種は、弱らせたウイルスや細菌などの病原体を注射で体内に入れて抗体を作ることを行います。抗体ができていると防御機能が上がり、病原体が入ってきたときだけに効く物質を作って病原体を壊します。予防接種には、定期接種と任意接種があります。定期接種は法律で勧められている予防接種です。自治体で定められた期間内で受ける場合は原則無料です。任意接種は有料の予防接種です。

親子で確認！！風疹ワクチン接種

風疹は、発熱と同時に赤く細かい発疹が全身に出ます。妊娠初期の女性が感染すると胎児に影響し、視力や聴力障害、先天性心疾患などの先天性風疹症候群の発生が問題になっています。風疹に感染し発疹が出る前から感染力があります。診断される前に、周りの人に感染させている可能性があります。風疹ワクチンは麻しんワクチンとの混合ワクチン（MR）で1歳と小学校入学前に定期接種で予防接種を受けるようになっています。母子手帳を確認いただき、2回の予防接種をされていない場合は、任意接種になりますが予防接種についてご検討ください。また、最近の風疹患者は、予防接種の対象外だった30代から50代の男性に多く感染者が報告されています。ご家族の方も、風疹の感染歴がなく予防接種歴もない場合は予防接種についてご検討ください。

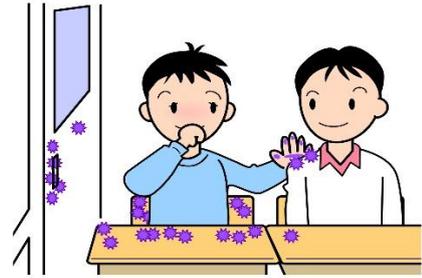
流行が来る前に インフルエンザ予防

今年も間違いなく来ます。インフルエンザの流行。インフルエンザワクチン接種は任意接種です。100%効果があるわけではありませんが、症状が軽くすんだり、合併症を起こすリスクを減らしたりする効果があります。予防接種から抗体ができるまで2週間かかります。その後5ヶ月ほど効果が期待できます。流行が始まる12月から逆算して11月中旬までには接種しておくことが望ましいです。

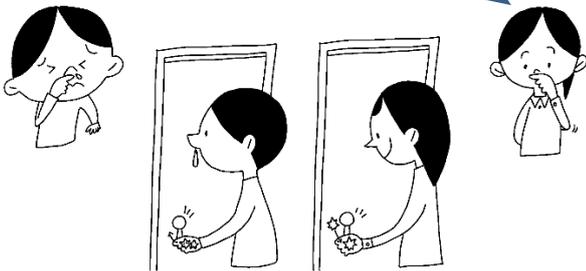
病原体が体内に入るまで



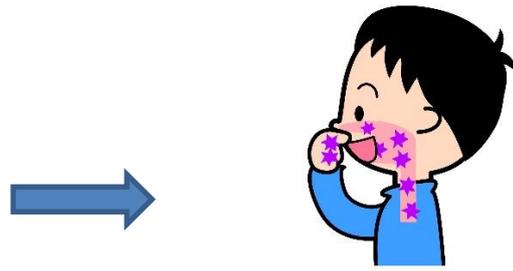
感染者のせき、くしゃみ、鼻水には病原体が多く含まれています。



せきやくしゃみが飛んだ場所、感染者が触れた場所に病原体が付着します。

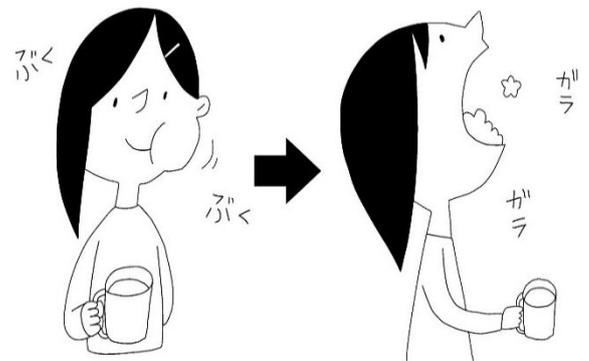
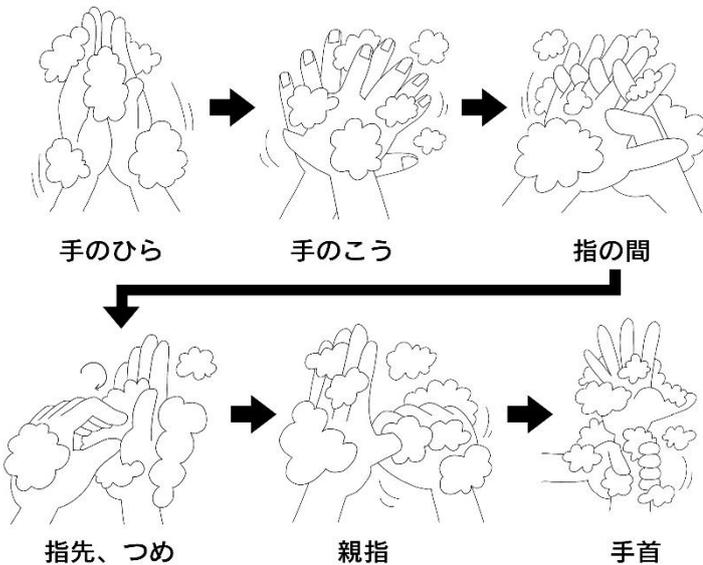


病原体が付着している場所を触ると、手に病原体がくっつきます。



病原体がくっついている手で、口や鼻を触ることで体内に病原体が進入していきます。

だから手洗いうがい



「ブクブク」と口の中をゆすいで、口の中のよごれなどを取り除きます。

上を向き「ガラガラ」とのどをすすいで、のどのおくのよごれを取ります。

手洗いうがいのタイミングはココだ！

- 外から帰ってきたとき
- 食事の前
- トイレの後
- たくさん人が集まっている場所で過ごした後
- 運動の後

