

インフルエンザ注意報

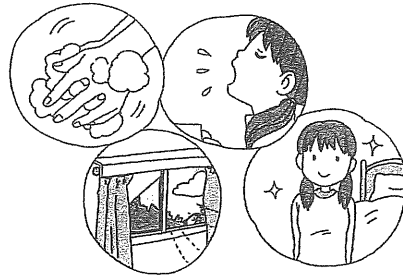
明秀学園日立高等学校保健室 平成22年10月12日発行

みなさんも記憶に新しい、ちょうど一年前のこの時期から、“インフルエンザ”が全国的に流行しました。今年は昨年度のようにインフルエンザが流行しないといいですね。その為には、今からしっかりインフルエンザを予防しましょう。

予 防 が 第 一

ウイルスが侵入しないようにする

1. 手洗い…… ウイルスは、机、ドアなど、いろいろな所に付いている。それをさわった手が口や鼻をさわると…。
2. うがい…… のどについたホコリなどを洗い流し、のどの粘膜を強くする。
3. 換気……… 学校など大勢が集まる場所は空気が汚れやすいので要注意。新鮮な空気と入れかえる。
4. 清潔……… 衣服や体、身のまわり(環境)を清潔にしておく。



抵抗力をつけ、免疫の働きを助ける

1. 皮ふの鍛錬…… “子どもは風の子” 外で元気よく運動しよう。薄着に慣れる、入浴のときに水をかけて出るのも効果がある。
2. 睡眠……… 睡眠不足が続いて過労になると、抵抗力が一瞬と落ちる。寝だめはできない！ 早ね早起き。
3. 栄養……… インスタントや、あたたためてすぐ食べられるレトルト食品ばかりでは栄養のバランスはとれない。緑黄色野菜をたくさん食べよう。



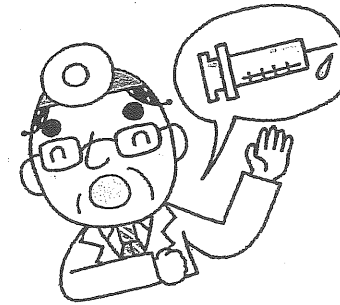
免疫力をアップさせるには…

<p>質の良い睡眠を十分にとる</p>	<p>バランスのよい食事を心がける</p>	<p>適度な運動をする</p>	<p>就寝・起床・食事・運動などの時間を規則正しく</p>
---------------------	-----------------------	-----------------	-------------------------------

インフルエンザの予防接種を受けましょう！

インフルエンザ予防の基本は『手洗い』と『うがい』ですが、予防接種を受けておくと、もしかかったとしても症状がひどくならず軽くすみます。

予防接種は、受けた2週間後から5カ月間効果があります。たとえば、11月の半ばに受けると、効果は12月から4月ごろまで続きます。インフルエンザは毎年12月の中ごろにはやりはじめるので、遅くとも11月中には受けておくほうがいいですね。ただし、予防接種を受けていれば絶対にかからないというわけではありません。日ごろからウイルスに負けない体づくりをしておくことが一番大切です。



※副作用が出ることもあるので、お医者さんによく相談して受けるようにしましょう！

【高校生を対象とした予防接種料金一部助成について】

	助成制度	負担金(市内)	負担金(市外)
いわき市	無		
北茨城市	有	1000円	後日、銀行振込み
高萩市	有	半額	後日、銀行振込み
日立市	有	※半額	無
東海村	無		
水戸市	無		

※直接、病院へ行く前に必ず、日立市役所のHPかハガキで申し込みをし、受診のハガキを貰ってから病院へ行って下さい。このハガキがないと、全額負担になります。

*市町村によって予防接種時の負担金が違います。詳しくはお住まいの市町村でご確認ください。

かかってしまったら

早めに病院に行きましょう。早めに治療することは、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感染させないという意味でも、とても重要なことです。学校は集団行動の場ですので、ご協力をお願いします。かかってしまった場合は出席停止となりますので、学校へ連絡して下さい。