

ほけんだより

春日井市立坂下中学校 2011.1.17 No.10

3学期が始まって、1週間。規則正しいリズムで生活できていますか？お年玉で買ったゲームにどっぷり・・・なんて人はいませんか？かぜやインフルエンザ、ノロウイルスによる胃腸炎などがはやる季節です。感染しないように予防を心がけましょう。

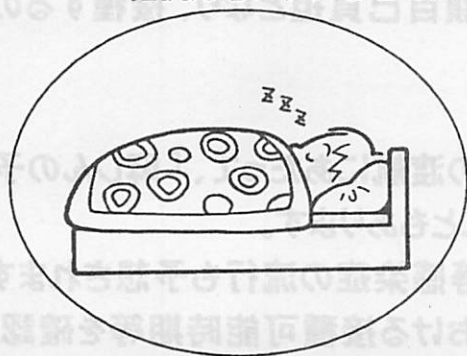
インフルエンザを予防しよう！！

インフルエンザは、くしゃみやせきなどの飛沫を介して人から人へうつる感染症です。感染すると、普通のかぜの症状に加え、急な高熱（38℃以上）や寒気、だるさ、全身の筋肉や関節の痛みなどの重い症状が出てきます。気温が低く、空気の乾燥しているこの季節には流行の危険性が高く、以下のような注意が必要です。

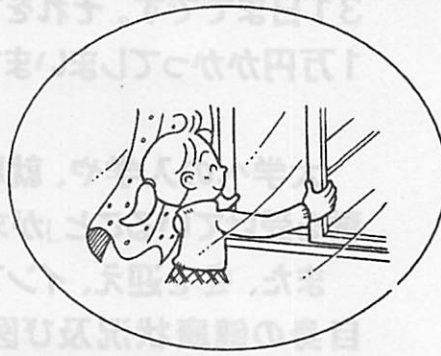
- ☆ 外出後には手洗い・うがいをする。 ☆ 人ごみには、なるべく行かないようにする。



- ☆ 日頃から栄養や睡眠を十分にとって、抵抗力をアップさせておく。



- ☆ 空気中の菌を除菌するために部屋の換気をする。



咳エチケットお忘れなく・・・

咳やくしゃみが出る時は、マスクの上から手でおさえましょう。マスクが浮き上がり、つばが飛び出してしまうのをふせぎます。

マスクをはずした後は、必ず手をせっけんでよく洗いましょう。



インフルエンザとしん断されたら

インフルエンザとしん断されたら、お医者さんの指示にしたがい、きちんと治るまで登校してはいけません。

この場合、「出席停止」となり、「欠席」扱いにはなりませんので、家でゆっくり休みましょう。



約束守ってね

中学1年生、高校3年生、保護者のみなさん

はしかの予防接種を受けましょう！

対象者

平成4年4月2日から平成5年4月1日生(高校3年生相当)

平成9年4月2日から平成10年4月1日生(中学1年生相当)

上記対象者の方は、法令の改正により、今年度、はしか(麻しん)の予防接種を受けることになっています。まだ受けていない方は、平成23年3月31日までに必ず受けるようにしましょう。

◎ どうやって予防接種を受けるの？

お住まいの市町村から、対象者あてに、麻しん風しん予防接種の案内が送付されています。その案内の指示に従って、地域の医療機関で予防接種を受けてください。(不明な点は、市町村へお問い合わせください。)

◎ 予防接種の費用は？

予防接種の費用は無料(公費負担)です。期間は、平成23年3月31日までです。それをすぎると全額自己負担となり、接種するのに約1万円かかってしまいます。

大学への入学や、就職、海外への渡航にあたって、「麻しんの予防接種を受けていること」が求められることもあります。

また、冬を迎え、インフルエンザ等感染症の流行も予想されますので、自身の健康状況及び医療機関における接種可能時期等を確認し、3月末までに受けるようにしてください。

国は、2012年までに、はしかをなくそうと、平成20年度から5年間、中学1年生、高校3年生相当の年齢の人に予防接種を受けるよう法律を定めました。

乳幼児期に1度接種を受けた方も、今回2回目として忘れずに接種を受けましょう。

