

季節性インフルエンザの予防接種を受けましょう

今年は新型コロナの予防接種も含め、体調を整えることの大切さを実感する年ですが、そろそろインフルエンザの流行時期に入ります。入試までの5ヶ月ほどを、少しでも心配を減らして過ごせるように、予防接種を受けておきましょう。



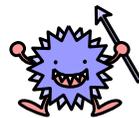
(二中のHP)

1. インフルエンザの基礎知識

季節性インフルエンザのウイルスには、A(H1N1)亜型(平成21年に流行した新型インフルエンザと同じもの)、A(H3N2)亜型(いわゆる香港型)、B型の3つの種類があり、いずれも流行する可能性があります。インフルエンザは普通のかぜとは違い、新型コロナ感染症と同じく重症化する恐れがあります。この冬の流行から身を守るため、予防をしっかりと行うことが重要です。

2. インフルエンザにかからないようにするために

- ①手洗いしていますか？ マスクと手洗いでインフルエンザを予防しましょう！
- ・外から帰ったときは、「手洗い」をしましょう。手など身体に付着したインフルエンザウイルスを物理的に除去するために有効な方法で感染予防の基本です。
 - ・室内の乾燥に気を付け、適度な湿度を保ちましょう。
 - ・日ごろから十分な栄養や睡眠をとりましょう。
 - ・流行期間中は、人ごみを避けましょう。



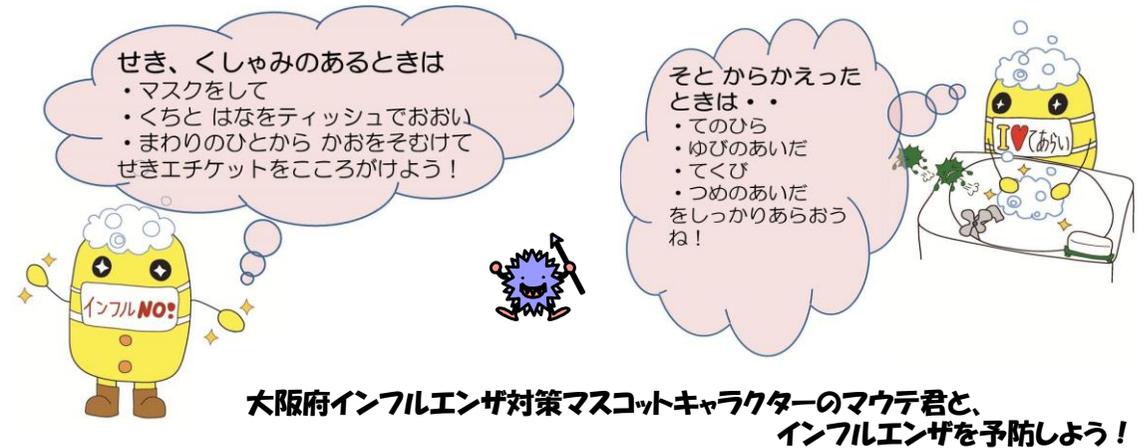
②予防接種による予防

インフルエンザワクチンの接種が重症化を防ぐのに有効です。ワクチン接種による効果が出現するまでに2週間程度を要するため、12月中旬までにワクチン接種を受けることが望ましいです。ただし、接種の効果には個人差があり、副反応がでることもありますので、ワクチン接種の際には、医師にご相談ください。

3. インフルエンザを流行させないために

あ！その咳、くしゃみ、「咳エチケット」していますか？

咳やくしゃみをする時、しぶきが2メートルほど飛ぶと言われており、しぶきの中にインフルエンザウイルスが含まれていると、周囲の人に感染する恐れがあります。そこで必要なことが「咳エチケット」です。また、鼻汁、たんなどを含んだティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てましょう。



大阪府インフルエンザ対策マスコットキャラクターのマウテ君と、インフルエンザを予防しよう！

手洗い・うがいは、インフルエンザだけでなく新型コロナ対策にも有効です。冬は水が冷たくて手洗いがしにくいですが、自分の体を守るためにこまめにしていきましょう。

12月10日(金) 「進路用」個人写真を撮影します

ご家庭での御指導よろしくお願ひします

注意点・髪型...清潔に

前髪は目にかからない 髪が短い人...横は顔にかからないように
髪が長い人...肩に付くようであれば黒ゴムでくくる

・制服...清潔に ボタン確認

(首もとからTシャツや肌着が出ないように)
セーター・カーディガンは撮影時脱いで下さい

・名札...忘れずに

※撮影例：カラー・上半身の撮影です。第一印象が大切です！(冬用制服にて撮影します)



清潔感のある「身だしなみ」を！

