

NOBIRU



松原第五中学校 ホームページ



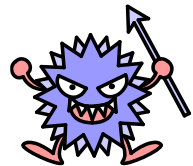
1. 11月進路懇談会

11月進路懇談会が始まりました。今回の懇談の目標は…

①私立高校受験校を2校程度に絞る。→ 絞った学校には、必ず見学に行ってください。

②公立高校を受験するかどうかを考える。

になります。いよいよ進路決定に向けて重要な時期が来ています。



2. 季節性インフルエンザの予防接種

インフルエンザは、インフルエンザウイルスの感染により起こる感染症です。38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感などの症状が急速に現れます。普通の風邪と同じように、鼻水、咳などの呼吸器症状もみられますが、全身症状が強いことが特徴です。

感染経路には、インフルエンザウイルスに感染している人が咳やくしゃみをした時に飛び散るしぶきを鼻や口から吸い込むことによる感染（飛沫感染）とウイルスが付着した物を触った手で口や鼻を触ることによる感染（接触感染）があります。

感染予防のために、手洗いやワクチン接種が重要です。インフルエンザワクチンは、発症をある程度抑える効果に加え、重症化を防ぐために有効です。咳やくしゃみなどの症状があるときは、他の人への感染を防ぐために、咳エチケット、マスクの着用などを心がけてください。

マイコプラズマ肺炎にも注意

ここ数年、マイコプラズマ肺炎が流行することが増えています。発熱や全身の倦怠感（だるさ）、頭痛、せきなどの症状がみられます（せきは少し遅れて始まることもあります）。せきは熱が下がった後も長期にわたって（3～4週間）続くのが特徴です。マイコプラズマ肺炎に感染した人の多くは気管支炎で済み、軽い症状が続きますが、一部の人は肺炎となったり、重症化したりますこともあります。

感染経路は、インフルエンザと同じく、感染した人の咳のしぶき（飛沫）を吸い込んだり（飛沫感染）、ウイルスが付着した物を触った手で口や鼻を触ることによる感染（接触感染）により感染すると言われています。家庭のほか、学校などの施設内でも感染の伝播がみられます。感染してから発症するまでの潜伏期間は長く、2～3週間くらいとされています。

マイコプラズマ肺炎は、マクロライド系などの抗菌薬で治療されます。軽症で済む人が多いですが、重症化した場合には、入院して治療が行われます。せきが長引くなどの症状があるときは、医療機関で診察を受けるようにしましょう。

A. 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。免疫力の低下している人がかかると、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。

B. 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。
 - ・「密」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、副反応が出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。

C. 新型コロナウイルス感染予防とインフルエンザ感染予防は同じ

- ・マスク着用。（しっかり鼻と口を覆う）
- ・手指の消毒、手洗い、うがい
- ・「密」を避ける。

※学校で歯科検診を行った際、虫歯を指摘された人は、歯の治療もしましょう。
万全の体調で受験に臨めるよう準備をし、体調管理もがんばりましょう。

