

# 保健だより



令和3年11月号  
大聖寺実業高校 保健室  
教室掲示用

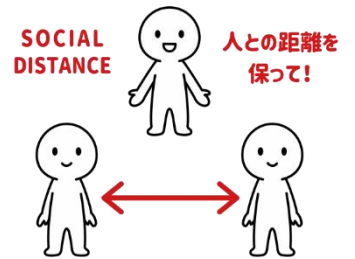
## 風邪・インフルエンザの季節到来！！

全国的に、前年の冬は、風邪をひいた人やインフルエンザにかかった人が、例年に比べて大幅に減少しました。多くの方が、新型コロナウイルス感染予防で、マスク着用や手指衛生に気を付けていることが功を奏したようです。また、インフルエンザ以外の感染症（ノロウイルス）なども減少しました。インフルエンザやウイルス性の感染症は新型コロナと同様に飛沫と接触で感染するので、コロナ対策が風邪やインフルエンザ予防になっていると考えられています。



## 引き続きコロナ感染症にも注意！！

現在、石川県は、ステージ2（感染拡大注意報）です。①新規感染者数、②感染経路不明者数、③病床使用率、④重症病床使用率の4つの指標は改善傾向にありますが、コロナ前の日常に戻ったわけではありません。引き続き、感染防止対策を徹底していきましょう。



### 基本的な感染防止対策

特に汚い所は触っていないかと思っていても、ドアノブや電気のスイッチ等、あらゆる場所に感染のリスクがあります。こまめな手洗い・アルコール消毒をしましょう！！



しっかり手洗い

#### こまめな手洗い

石けんを使ってウイルスを洗い流しましょう。



#### 部屋の加湿

空気が乾燥するとウイルスに感染しやすいため、湿度は50～60%に。

### 一人ひとりの予防が 風邪・インフルエンザ・ コロナの流行を防ぎます



#### マスクを着用

鼻やのどが潤って、感染の予防に。くしゃみやせきでウイルスが飛び散るのも防ぎます。

#### 規則正しい生活

十分な睡眠、規則正しい生活、バランスの取れた食事で免疫力がアップします。

#### 部屋の換気

窓を開けてウイルスを追い出しましょう。

#### 人混みを避ける

人がたくさんいると感染の確率が高くなります。



### インフルエンザワクチンについて

例年、この時期になるとインフルエンザ感染者は少しずつ確認されますが、今年もコロナ対策のおかげで、まだ流行期に入っていません。基本的な感染防止対策を徹底することはもちろんですが、ワクチンを接種することで、もしインフルエンザに感染しても重症化を防いでくれる効果が期待できます。インフルエンザワクチンを接種する場合は、新型コロナウイルスワクチン接種との間隔を2週間以上空ける必要があります。