

2025.10.4 東海大学付属静岡翔洋高等学校・中等部 保健室

秋が深まってくると、朝寒・夜寒といって朝晩と日中の寒暖差が大きくなります。気温差に体が慣れず体調を 崩しやすく、感染症も流行り出す時期です。上着など服装で調整しながら、毎日を元気に過ごしましょう。

## 予防疫動について知ろう!

昨年は9月からインフルエンザの流行がみられました。今年は新しい新型コロナの変異株【ニンバス】も流行しているので、ダブル感染の可能性もあります。予防接種は、感染症の重症化を防ぐために重要です。 今回は、インフルエンザのワクチンについて紹介します。



一般的にインフルエンザで使われるのは「不活化ワクチン」です。 死んだ病原体の一部をワクチンとして接種しています。 病原体が体内で増えないので、 免疫が付きにくいところが難点。



予防接種は、発病を抑える効果と 重症化を防ぐ効果があります。 予防接種を受けた人は、受けなかった人に比べて、発病リスクが 60% 程度減少することが分かっています。 鼻の中へ吹き付ける「生ワクチン」もあります。 国内では昨年から使用開始されたばかりです。 生きた細菌やウイルスの毒性を弱めて作られ るので、自然感染と同じように免疫をつける ことができます。(2歳~18歳が対象)

#### 

- (1) インフルエンザにかかった場合は出席停止になりますが、予防接種や 副反応で休む場合は出席停止にはなりません。
- (2) 予防接種の予約ははやめに! すぐに在庫切れになってしまいます。
- (3) 予防接種以外のインフルエンザ予防法
  - ◆マスクの着用 ◆手洗い ◆バランスのよい食事 ◆十分な睡眠 ◆消毒 ◆適度な換気と加湿

# 你育祭を発しむ信めに!

今年度の体育祭は中高ともに10月初旬の開催です。まだまだ残暑が厳しい中、外でも長時間の運動はリスクが伴います。体育祭を楽しむために、暑さに負けないために、万全の状態でのぞみましょう!! ▲

#### 前日・当日の注意点



- ■食事は三食きっちり!
- ・・・食事せずに運動すると体調不良や低血糖を起こしやすい
- ■十分な睡眠を取る!
- ・・・寝不足はケガや熱中症の要因になる
- ■爪を切る!
- ・・・・相手と接触したときに相手にケガをさせてしまうかも
- ■当日の朝は体温チェック!
- ・・・・体調が悪いときは無理せず休もう
- ■水分をしっかり補給!
- ・・・・まだまだ残暑が厳しいので熱中症対策をしよう
- ■<mark>準備運動</mark>はしっかりと!
- ・・・肉離れなどのケガに繋がる



### 熱中症に要注意!!



10月でも日中の気温が30℃近く上がることもあります 熱中症になるリスクが非常に高いので、しっかり予防をしましょう



#### ≪ポイント≫

- ■暑さを感じたら日陰に入ろう
- ■こまめに<mark>水分・塩分を摂取</mark>しよう ★スポーツ飲料がオススメ!
- ■必要に応じて<mark>帽子</mark>をかぶろう
- ■屋外なのでなるべくマスクを外そう
- ■体調不良になったら近くの先生に言おう



#### ケガしたらすぐに処置

切傷すり傷



捻挫(ねんざ) 突指(つきゆび) 打撲(だぼく)



まずは自分で必ず初期対応 しっかり流水で洗おう! 泥を落としてきれいにしよう!



すぐに<mark>冷やそう!</mark> とくに捻挫と突指ははやめに 冷やして腫れを抑えよう!

※大きなケガでは、骨折や脱臼なども・・・

