

ほけんだより



令和5年10月4日(水)

【10月号】 No.5

十和田高校 保健室

インフルエンザが流行しています！

夏休み明けから9月にかけて、本校でもコロナウイルスによる感染が続発しました。咳などの後遺症が残っている人も未だ見られますが、10月に入り、近隣の学校でもインフルエンザの流行が始まっています。本校では80周年記念式典も目前に控えているので、感染症の流行には細心の注意が必要です。発熱症状などが見られた場合は、たとえ一時的に熱が下がっても登校はせず、直ちに受診するようくれぐれもお願いします。

インフルエンザ予防接種Q&A



Q1. いつ受ければいいの？

A1. インフルエンザの流行時期（ピーク）は一般的には12～3月頃とされています。

ワクチン接種後に効果が現れるまでは2週間ほどかかるので、目安としては10～11月が最適です。

Q2. どうして毎年受けるの？

A2. 接種後、効果が期待できるのは約5ヶ月間。また、ワクチンはそのシーズンに流行が予想されるウイルスに合わせて作られています。そのため、毎年受ける必要があります。

Q3. どれくらい効果があるの？

A3. ワクチンを接種することで、発症を40～60%防げると言われています。ワクチンを打てばインフルエンザにかからないということではなく、もしかかっても、重症化するのを防ぎます。

感染症の流行を予防しましょう！

新型コロナウイルス感染症の5類移行を受けて、今後はどのような対策が必要なのでしょうか？

★感染状況が落ち着いているとき（平時）★

健康観察（体温測定含む）、換気、手洗いを継続することが基本です。特に換気は、飛沫や微少なエアロゾルによる



感染が主体の新型コロナウイルスには効果的な感染対策であり、地域の気候や天候条件なども頭に入れながら引き続き継続する必要があります。

また、ウイルスの付着したものを触って起こる接触感染は少ないことがわかっているので、消毒などは必要な場面でのみ行う形でもよいとされています。

☆感染が流行期にあるとき☆

感染リスクが比較的高い活動場面における感染対策の強化（近距離、対面、大声での発声や会話を控える、身体的距離をとる、マスク着用）が挙げられますが、「こういった感染対策を行うか」は一律に決められるものではなく、個々の状況や場面に応じて工夫をする必要があります。

これからはみなさん一人一人が、病気に対して正しく理解し、適切な状況判断と行動をとれるようにしましょう。



「心の健康」について考えてみよう

令和4年度（昨年度）の本校における「いじめに関する調査報告」は0件でした。本校は真っ直ぐで純朴な生徒が多く、学年の壁や男女間の格差などもあまり感じさせないアットホームな雰囲気がとても良いと感じますが、「いじめに関する調査報告」では何もなかったとしても、密かに打ち明けられない悩みを抱えていたり、我慢している人もいるかもしれません。

もしもそんなときは、第三者であるスクールカウンセラー（女性の方です）に相談してみることも一つの方法です。

★スクールカウンセラー来校日（10月～2月）★

◎10月23日（月） 10:00～

◎1月22日（月） 10:00～

◎11月13日（月） 10:00～

◎2月28日（水） 10:00～

◎12月18日（月） 10:00～

秘密は厳守しますので、希望する生徒（保護者含む）がいた場合は、保健室まで申し込んでください。



「心の健康相談窓口」について（参考）

テレフォン病院24（鹿角市・小坂町）

24時間 年中無休 通話無料

*なんだか体調が悪い…。

*最近、ずっと眠れない…どうしよう不安。

⇒体や心に関する悩みを電話で相談できます。

☎0120-959-783

非通知設定解除でご利用ください。

くもの系 LINE 相談

無料



*孤独、いじめ、暴力、性被害、生活が苦しい、絶望的な気持ち…など。

⇒LINEで気軽に相談できます。匿名OK！

実施日時：火～土曜の16～21時

（受付は20時半まで）

こころの個別相談 無料

*つらい、苦しい、悲しい、待ってます、あなたの声を。

*家族など身近な人の相談もできます。

⇒こころの悩みを直接会って相談できます。相談の日時・場所

については相談者に合わせて調整します。土・日・祝日を除く10時～16時、相談時間は1時間です。

要予約 ☎0186-30-0119 すこやか子育て課 健康づくり班



鹿角市自殺予防

キャラクター

いのび

※QRコードがある場合は、読み取って友だちに追加してください。