

ほけんだより 10月

令和4年 10月号
城ノ内中等教育学校
・高等学校



新型コロナウイルスとインフルエンザの同時流行に備えよう



新型コロナの第7波のピークは越えたものの、感染者は高止まりしている状況の中、これから様々な感染症が流行する季節を迎えます。毎年、冬場に流行するインフルエンザは重症化することもあり注意が必要となります。特に受験生のみなさんは、早めの対策をしておきましょう。

『なぜ、同時流行する と言われているのかな?』

●オーストラリアの動向

南半球で先に冬を迎えるオーストラリアでの流行状況は、日本の流行を予測する1つの指標となっています。今年の冬、オーストラリアではインフルエンザとコロナが同時流行したため、日本でも流行する可能性が高いと言われています。



●人流の増加

水際対策の緩和により、世界で流行し始めているインフルエンザが国内に持ち込まれる可能性が高くなっています。



●抵抗力の低下

この2年間、インフルエンザの流行がなかったことにより、私たちの身体のインフルエンザへの抵抗力が低下しており、流行しやすい状況があります。コロナの流行に加え、よく似た症状であるインフルエンザの同時流行が起こることによる、医療への逼迫が懸念されています。それぞれの特徴を知り、コロナ対策と同時にインフルエンザへの対策も併せて行う必要があります。

●同時流行に備えるために

対策の1つとして、厚労省は過去最多のインフルエンザワクチンを準備していますが、流行期には不足する可能性もあるため、重症化しやすい高齢者や小児への早めの接種を呼びかけています。

インフルエンザワクチンは接種してから効果が現れるまで2～4週間かかるため、11月から始まる流行期より前に接種しておくとい良いでしょう。コロナワクチンとの同時接種も可能です。

ワクチンを接種することにより、免疫力を高め、感染した際の重症化を防ぎ、症状を軽化することができます。

※国立国際医療研究センターの野那賢志医師の資料を基に作成
新型コロナウイルス・風邪・インフルエンザの症状の違い

症状	新型コロナウイルス	風邪	インフルエンザ
発熱	平熱～高熱	平熱～微熱	高熱
せき	○	○	○
のどの痛み	○	○	○
息切れ	○	×	×
だるさ	○	○	○
関節痛 筋肉痛	○	×	○
頭痛	○	○	○
鼻水	△	○	○
下痢	△	×	○ (特に小児で多い)
くしゃみ	×	○	×
におい・味覚障害	△	×	×

10月10日は 目の愛護デー



近年、子どもの視力低下の増加が大きな健康課題となっています。その要因の1つが、スマホやPC等の長時間視聴です。本校の視聴時間の状況を見てみると、休日3時間以上視聴をしている生徒が前期16%、後期になると67.4%にも上ります。

スマホやPC等の視聴の際は、時間を決め、視力低下を予防するための行動を心がけましょう。

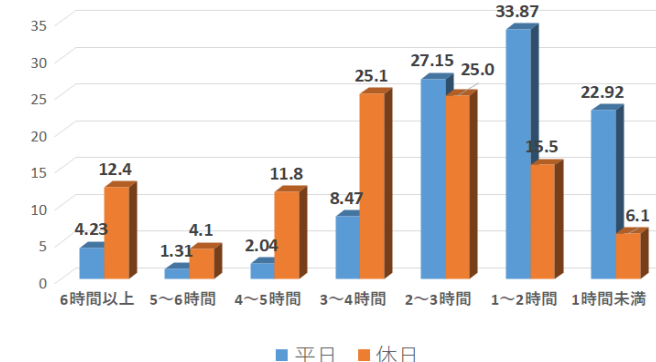
また、視力検査で視力の低下が見られた人は、早めに眼科を受診しましょう。

視力低下を予防するために

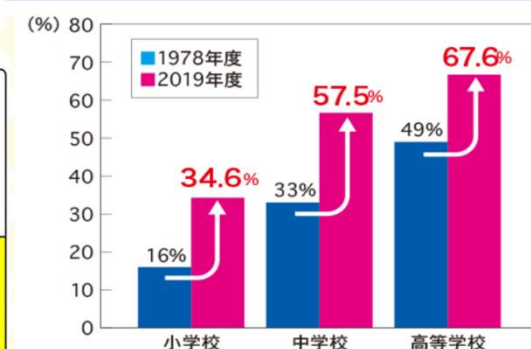
文科省の啓発リーフレットより抜粋



城ノ内生のテレビ・動画ゲームSNS等の視聴時間



裸眼視力1.0未満のこどもの割合



データ：文部科学省 学校保健統計調査



HPVワクチンについて知ろう



★HPV (ヒトパピローマウイルス) とは?

子宮けいがんの原因と考えられており、日本では毎年 1.1 万人の人が“子宮けいがん”にかかり、その内 1,000 人が子宮を失い、毎年 2,900 人の女性が亡くなっています。

★HPVワクチンの接種の効果は?

子宮がんの原因となるウイルスの 50～70%を防ぐことができ、子宮頸がんの予防効果が期待されています。先進諸国では、女子の約8割がワクチンを受けています。

★正しい知識を持って、接種について話し合おう

小学6年生～高校1年生の女子は、公費でワクチン接種をすることができます。高校2・3年生の人で機会を逃した人も、令和7年度まで、公費で接種することができます。全てのワクチンには効果とリスクがあるため、HPVワクチンについての正しい知識を持ち、お家の人とワクチン接種について一度話し合ってみましょう。詳しくはこちらを検索

～女子生徒のみなさんへ～

“生理の貧困”を抱える人のために、現在トイレに生理用品を設置しています。しかし、最近その趣旨とは異なった利用をしている人が増えています。突然の生理で、困った時に利用してもらっても構いませんが、本当に困っている人のために、利用した分は返却するようご協力をお願いします。

厚労省 HPV

