ほけんだより

令和４年 10 月 25 日
三木高校　保健室

夏の頃と比べ、ずいぶん昼が短く、夜が長くなってきました。秋から冬へ。これから気温が下がり、一方で急に気温が上がる日があるかもしれません。天気や気温の予報をこまめにチェックし、身に着けるものに注意しましょう。また、これまで以上に、睡眠・食事などの生活に関するリズム・バランスに留意し、心身の調子を整えるように努めましょう。

インフルエンザ Q＆A

― インフルエンザのワクチン接種を希望する場合は 早めに検討しましょう ―

Q 世界でのインフルエンザの流行状況を教えてください。

インフルエンザは、地域によって時期は異なりますが、世界中で流行が見られます。

新型コロナウイルス感染症が世界的大流行になって以降のインフルエンザの発生動向は大きく影響を受けており、多くの国や地域で予想されていたよりも低いレベルで推移していました。

一方、2021 年末からヨーロッパやアメリカ大陸等でインフルエンザの流行を認め、2022 年は南半球のオーストラリアでも大きなインフルエンザの流行が確認されています。

Q インフルエンザにかからないためにはどうすればよいですか？

インフルエンザを予防する有効な方法としては、以下のことが挙げられます。

1）流行前のワクチン接種
2）外出後の手洗い
3）十分な休養とバランスのとれた栄養摂取
4）人混みや繁華街への外出を控える
5）室内ではこまめに換気をする

Q インフルエンザワクチンの接種はいつ頃受けるのがよいですか？

日本では、インフルエンザは例年 12 月～４月頃に流行し、１月末～３月上旬に流行のピークを迎えますので、12 月中旬までにワクチン接種を終えることが望ましいと考えられます。

なお、南半球のオーストラリアでは、例年よりも数か月早くインフルエンザの流行が確認されました。日本でも、インフルエンザの例年よりも早期の流行と、新型コロナウイルス感染症との同時流行の可能性があります。インフルエンザワクチンの接種を希望する場合は、早めに接種をお願いします。

Q ワクチンの供給量は確保されていますか？

今冬のインフルエンザシーズンのワクチンの製造予定量は、記録がある中で過去最大の供給量を確保できる見込みです。なお、ワクチンの効率的な使用と安定供給を推進するため、13 歳以上の人が接種を受ける場合は、医師が特に必要と認める場合を除き「１回接種」でお願いします。

Q インフルエンザワクチンの接種によって、インフルエンザを発症することはありますか？

ありません。インフルエンザワクチンは不活化ワクチンです。不活化ワクチンは、インフルエンザウイルスの感染性を失わせ、免疫をつくるのに必要な成分を取り出して作ったものです。したがって、ウイルスとしての働きはないので、ワクチン接種によってインフルエンザを発症することはありません。

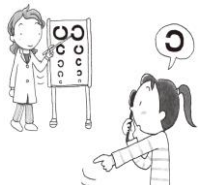
★ インフルエンザに関することで、わからないことがあれば、保健室でも受け付けます ★

視力検査・色覚検査は、保健室で随時受け付けます！

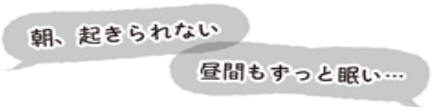
視力に関しては、受診勧告を渡した人の 36.7%が受診報告提出済ですが、このほかの人はまだ提出していません。『受診した』場合、受診報告を提出するか、なくした場合などには保健室へ連絡するようお願いします。

また、色覚検査は、希望者を対象に実施しています。

それぞれ『検査したい』『再検査したい』といった希望がある場合は、保健室にどうぞ。



寝る前にスマホの画面などを見ていませんか？



そんなあなたは、十分な睡眠をとることができていないのかもしれません。その原因に『寝る前スマホ』の可能性は考えられませんか？

体内のリズムを乱すのは

体は、太陽の光を浴びることで「昼」と認識し、睡眠に関わるホルモン「メラトニン」の分泌を抑えています。

太陽の光とよく似ているのが、スマホの画面から出る「ブルーライト」。夜にスマホの画面を長時間見つめると、体が昼間だと勘違いし、体内のリズムがくるって、眠りの質が悪くなると言われます。

「いい眠り」のために

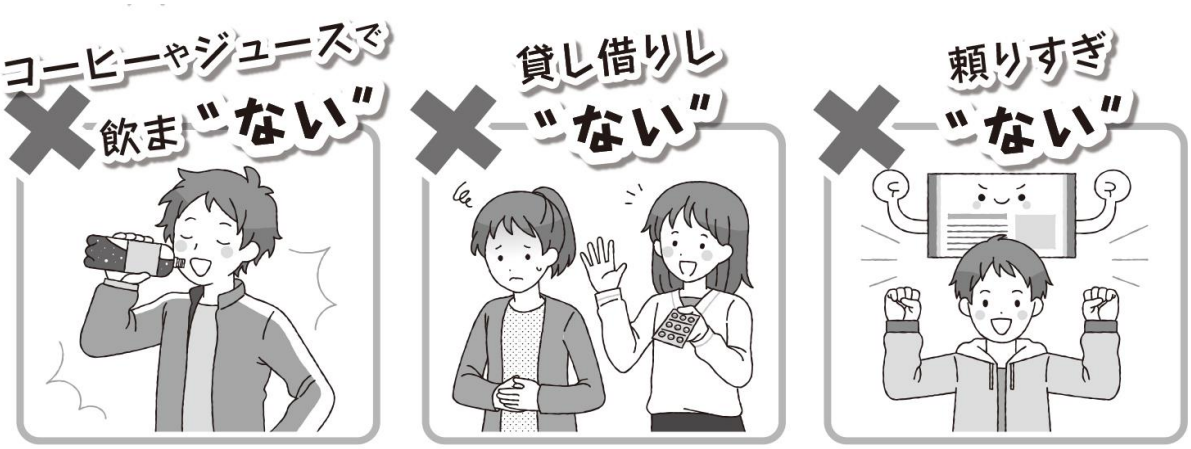
大切なのは、寝る２時間前からはスマホの画面を見ないこと。別の楽しみを見つけるといいかもしれませんね。

入浴後 体温が少しずつ下がってくるときに、眠りに入りやすいと言われます。お風呂のあとは、湯冷めに気をつけながらストレッチなどをしてリラックス、がおすすめです。

守ろう!

薬の約束　３つの『ない』

― 毎年 10 月 17 日から 23 日は「薬と健康の週間」―



薬の効果が下がったり、副作用が出てしまったりする場合があります。薬を飲むときは、水かぬるま湯で。

原因や症状によって、必要な薬や量は違うので、仲のいい友だちでも薬の貸し借りはしません。

体が持つ力を「サポート」するのが、薬の役目。健康な体作りには、食事・運動・睡眠のバランスが大切です。

参考・引用資料　：健(日本学校保健研修社),健康教室(東山書房), 世界保健機関（WHO）: Influenza updates（インフルエンザ最新情報）,厚生労働省ﾎｰﾑﾍﾟｰｼﾞ,香川県感染症情報ﾎｰﾑﾍﾟｰｼﾞ