



下館一高・附属中
保健室 R7.10 月

やっと朝晩は涼しさを感じるようになりましたね。今年は夏日が長く続き、暑さ疲れで体の免疫力が低下しやすくなっているようです。昼間と朝晩の寒暖差が大きいことも体調を崩しやすい要因です。ぬるめのお風呂にゆっくりつかったり、健康的な生活の基本となる「十分な睡眠」、「バランスのよい食事」、「適度な運動」を実践するなどして、免疫力を上げて感染症に負けない体作りを心がけましょう！

＊インフルエンザが流行入り！

いつもは秋の終わり頃から増え始めるインフルエンザが、少し前から茨城県も含め全国的に流行入りしたそうです。

インフルエンザの主な症状は、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身症状が突然現れることです。のどの痛みや咳も伴います。症状が現れてから 48 時間（2 日）を過ぎると抗インフルエンザ薬の効果が薄れる可能性があるため、早めの医療機関受診が推奨されます。感染した場合は、医師の指示に従い治療に専念し、十分な休養と水分補給を心がけてください。

発熱した日を「0 日」とし、5 日を経過し、かつ、解熱後 2 日を経過するまで学校は「出席停止」となります。（主治医が感染のおそれがないと認めたときは、この限りではない）

新型コロナウイルス感染症やその他の感染症も散発していますので、今まで同様、『換気』、『うがい、手洗いや手指消毒』をこまめにし、『咳エチケット』の励行、人が多いところなど必要な場面ではマスク着用をおすすめします。また、発熱等の風邪症状や体調が悪い場合は、無理せず自宅で休養してください。

インフルエンザ予防接種 Q & A



Q いつ受ければいいの？

A インフルエンザの流行時期は12月～3月ごろ。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、10月～11月に接種を受けましょう。

Q どうして毎年受けるの？

A 接種後、効果が期待できるのは約5カ月間。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。

Q どれくらい効果があるの？

A ワクチンを接種することで、発症を40～60%防げるといわれています。重症化予防にも効果があります。



生
理
痛
の
薬
、
い
っ
ぱ
い
飲
む
？



— 痛くなってからでは遅い？ —

がまん強い人は、ついつい「がまんできなくなるまでは…」と痛み止めを飲まずにがんばってしまいがちですが、痛くなってからでは薬の効きが悪くなることもあります。「痛くなりそう」と思ったときにすぐ飲みましょう。

— 生理中、毎日薬を飲んでも大丈夫？ —

毎月生理が来たときに数日続けて飲む分には問題ありません。ただ、月に10日以上薬を飲んでいる場合は、良くない影響が出ることもあります。生理痛がひどくなってきたり、通常の量の服薬では治まらなくなってきたりしたときは病院へ。



鎮痛剤は生理痛で悩む女子の強い味方。上手に活用しましょう。