

保健だより

東京女学館中高保健室
令和4年10月発行
No.5

今年はインフルエンザにも気をつけて！

今まではコロナの感染対策がインフルエンザにも効果的で、過去2年間日本では流行がありませんでしたが、今シーズンはインフルエンザの流行の可能性が大きいと言われています。

南半球のオーストラリアで流行していたインフルエンザの約80%がA香港型。海外からの入国が緩和され人的交流が増加すれば、国内へウイルスも持ち込まれると考えられ、今秋から冬には、日本でも今シーズンはA香港型が主に流行すると言われています。今まで国内での流行がなかったために、社会全体のインフルエンザに対する集団免疫が低下していると、一旦感染がおこると、大きな流行となるおそれがあります。

すでに今年になって都内の小学校でインフルエンザによる学年閉鎖が発表されました。冬季のシーズンに入る前に、流行が起こる可能性もあります。インフルエンザのワクチン接種について早めに保護者の方と相談しましょう。

ワクチンについて知ろう



新型コロナワクチンとインフルエンザワクチンは
同時に接種できますか？



新型コロナワクチンとインフルエンザワクチンとの同時接種は可能です。

ただし、インフルエンザワクチン以外のワクチンは、新型コロナワクチンと同時に接種できません。互いに、片方のワクチンを受けてから2週間後に接種できます。

オミクロン株対応ワクチンって中高生でも受けられますか？



初回接種（1・2回目接種）を完了した12歳以上の方が対象です。

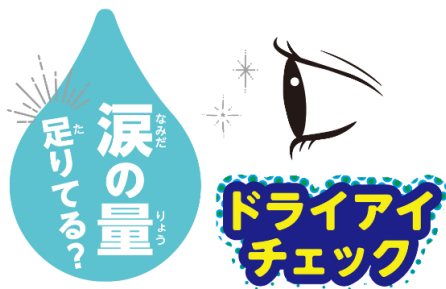
ただし、モデルナ社ワクチンは、初回接種（1・2回目接種）を完了した18歳以上の方となります。前回の接種から少なくとも5か月経過した後に接種が可能です。初回接種（1・2回目接種）がまだ済んでいない場合は、従来型のワクチン接種を終わらせてから5か月後にオミクロン株対応ワクチンが受けられます。

コロナに感染したことがある人でもワクチンを接種できますか？

接種できます。これは「一度感染しても再度感染する可能性がある」

「自然に感染するよりもワクチン接種の方が、新型コロナウイルスに対する血中の抗体価が高くなる」等の報告があるからです。より感染性の高い変異株が流行している状況下においても、感染後のワクチン接種が、その後の感染に対する防御をさらに高めるとされています。





ドライアイとは・・・

涙の量が減ってしまったり、質が変わってしまったりして目にキズや障害が生じることです。

ドライアイが進行すると・・・

- 視力低下
- 目の痛み
- 角膜が乾燥してはがれる

といった症状が現れます。

まばたきを何秒がまんでできる？



10秒以下→ドライアイかも!?

あてはまる症状に をいれよう

- | | |
|--------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 目が疲れやすい | <input type="checkbox"/> 目がゴロゴロする |
| <input type="checkbox"/> 目が重たい感じがする | <input type="checkbox"/> ものがかすんで見える |
| <input type="checkbox"/> 目やにが出る | <input type="checkbox"/> 目が痛い |
| <input type="checkbox"/> 涙が出る | <input type="checkbox"/> なんとなく目に不快感がある |
| <input type="checkbox"/> 光をまぶしく感じやすい | <input type="checkbox"/> 目が赤い |
| <input type="checkbox"/> 目が乾いた感じがする | <input type="checkbox"/> 目がかゆい |



5以上→ドライアイかも!?

眼科を受診しましょう!



ドライアイを予防するには・・・

- コンタクトレンズを使用している人は、長時間の装用を避け、目を休ませるようにしましょう
- 部屋の空気が乾燥しないように加湿器を使って湿度を保つようにしましょう
- タブレットやスマートフォンの長時間使用はやめましょう
- 画面に集中しているときは瞬きを忘れるので意識的に瞬きをしましょう



トイレに

生理用品を置くことに

しました



急に生理になってしまったときや忘れてしまったりしたとき等、保健室でも生理用品はお渡ししていますが、より快適に皆さんに過ごしてもらうために、トイレの洗面所にナプキンを置くことにしました。困ったときには使ってください。清潔を保つために一度手に触れたものは元に戻さないでくださいね。

