

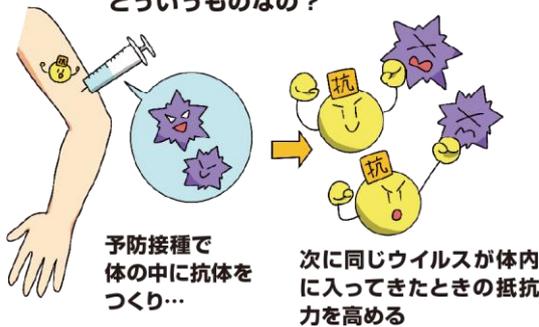
ほけん だより

令和7年12月17日(水)
練馬区立関中学校
保健室

インフルエンザの予防接種について知ろう!



予防接種の仕組みは
どうものなの?



予防接種で
体の中に抗体を
つくり...

次に同じウイルスが体内
に入ってきたときの抵抗
力を高める

ポイント

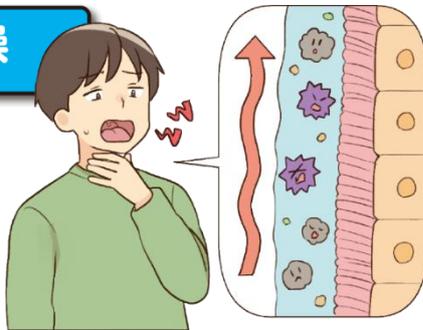
インフルエンザの予防接種
ってどういうもの?

- 感染を抑える働きはない
- 発症を抑え、重症化を防ぐ
- 効果は100%ではない
- 予防接種後、発熱などの副反応が出ることもある
- 予防効果は、接種2週間後から5カ月程度
- 流行前に接種しておかないと予防効果が期待できないこともある

冬の乾燥、脱水に注意!

のどの乾燥

空気が乾燥していることやエアコンの使用、口呼吸などでのどが乾燥しています。



肌の乾燥



空気の乾燥や寒さによって血流が悪くなっていることなどで肌荒れが起こることがあります。

足をつる

水分不足や冷えによる足の血流が悪化することなどで足がつることがあります。



**解決策は
水分補給と加湿
適切なケアです!**

冬も水分補給が大切です!

冬は、ほとんど汗をかかないと思っている人がいますが、冬も毎日汗をかいています。夏と比べて水分補給への意識が低くなるため、意識して水分補給をするようにしましょう!



卒業後

集団生活(学生寮など)を送る予定の人たちへ

知ってください!

侵袭性髄膜炎菌感染症について

侵袭性髄膜炎菌感染症は、髄膜炎菌を原因とする感染症です。髄膜炎菌は健康な人の鼻や喉にも存在する細菌です(保菌率0.4~0.84%)。特に寮生活をする学生が集団感染を起こす危険があり、発症すると急速に症状が進行し致命率も高い疾患です。好発年齢は15~19歳です。

ワクチンは
任意接種

侵袭性髄膜炎菌感染症って、どんな病気?

侵袭性髄膜炎菌感染症の初期症状は、普通のかぜのような頭痛や発熱ですが、症状の進行が極めて速く、意識障害やけいれんをきたし、全身に出血斑が出て発症から24時間以内に死亡することもある危険な病気です。致命率は19%と高率で、回復しても、11~19%に四肢切断や神経障害という重い後遺症が残ってしまいます。

侵袭性髄膜炎菌感染症は、なぜ学生寮で注意が必要なの?

侵袭性髄膜炎菌感染症の原因となる髄膜炎菌は、「飛沫感染」「接触感染」します。そのため、「寮などでの共同生活」「食器類の共用」「ペットボトルなどの回し飲み」などの生活様式が感染リスクとなります。学生寮はリスクが高く、ワクチンによる予防が推奨されています。



寮などでの共同生活



食器類の共用



ペットボトルなどの回し飲み

過去の集団感染事例
*2001年、宮崎県・運動部寮内
*2007年、神奈川県・全寮制学校

侵袭性髄膜炎菌感染症の予防は?

侵袭性髄膜炎菌感染症にはワクチンがあります。任意接種ですので、医師と相談して接種を決めてください。侵袭性髄膜炎菌感染症について相談できる医療機関は、ウェブサイト「よくわかる髄膜炎菌 (<http://imd-vaccine.jp>)」で検索することができます。



使用した資料・・・岡田 晴恵、学校の感染症対策、東山書房

