

平成22年10月14日

# 秋山高保健だより



松戸秋山高校生徒指導部 保健係

## インフルエンザの予防接種が始まります♪

10月1日より今年度のインフルエンザ予防接種が始まりました。昨年度はワクチンが不足し、高校生はなかなか予防接種ができませんでした。今年度は年齢制限が無く、希望する人は誰でも受けることができます♪



今年度のワクチンは新型(A/H1N1)と従来の季節性2種類(A香港型とB型)の3種類が混合されたワクチンが中心となります。(詳細は医療機関で確認してくださいね)。費用は3600円程度で、高校生は通常1回の接種です。

### インフルエンザQ&A

Q: ワクチンを接種すればインフルエンザにかからないの？

A: 残念ながら感染を防ぐ効果は証明されていません。予防接種したからかからないわけではなく、かかっても重症にならないようにするのが目的です！

Q: 今年度ワクチンは十分ある？

A: 今シーズンのワクチン需要量は2,230万本から2,670万本と見込まれていて、製造予定量は2,900万本程度となる見込みで、必要な量は十分確保されています。

Q: ワクチンの効果はどのくらい続きますか？

A: インフルエンザのワクチンは、接種してから2週間くらいから約5ヶ月間効果が持続するとされています。流行にあわせ、12月上旬までには接種をすませましょう。



昨年は新型インフルエンザが大流行し、秋山高校の生徒もかなり感染してしまいました。今年も手洗い、うがい、十分な休養(睡眠)でのりきりましょう。

## 高校3年生は麻しんの予防接種もあります！

平成22年4月1日から23年3月31日までは無料で予防接種が受けられます。この期間を過ぎてしまうとかなり高額な(8000円~13000円位)自己負担になってしまいます。まだ受けていない生徒は、市から来ているお知らせ(ハガキ等)を確認し早めに受けましょう。

### ♪ 最近の保健室 ♪

季節の変わり目ということもあり、体調を崩して体温が37.0~37.5℃くらいの微熱で体がだるいと訴える生徒の来室が増えてきました。

寝た時間を聞くと

「昨日は12時だったからいつもより早かった!？」

「4時にねたー」(いつの~?朝?夕方?)

と不規則や寝不足の生徒が目立ちます。だるくて授業中寝てしまったり、体力が落ちインフルエンザ等にかかりやすくなるので睡眠時間は最低6~7時間は確保しよう!

