

保健だより



令和5年1月10日
鯖江市中央中学校

1月の保健目標：新型コロナやかぜ、インフルエンザを予防しよう

「新型コロナ」「かぜ」「インフルエンザ」 症状を比べてみました

新型コロナとインフルエンザは、どちらも呼吸器感染症で症状がよく似ており、発熱、頭痛、筋肉痛、咳といった症状はどちらも見られます。

一方で、息切れ、嗅覚・味覚障害といった症状は新型コロナの特徴と言えますが、必ず見られるというわけではないため、症状だけでこの2つの感染症を区別することは難しいです。

オミクロン株に対応した2価ワクチンの接種が開始されました。

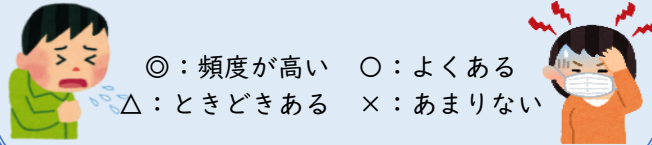
接種可能な間隔が、

5か月⇒3か月

に短縮しました！

対象者は初回接種(1・2回目)を完了した12歳以上で最終接種から3か月以上経過した人です。

症状	新型コロナ	かぜ	インフルエンザ
発熱	平熱～高熱	平熱～高熱	高熱
咳	◎	◎	◎
のどの痛み	○	◎	◎
息切れ	○	×	×
だるさ	○	○	◎
関節痛	○	×	◎
鼻水	△	◎	○
頭痛	○	◎	◎
下痢	△	×	○
味覚・嗅覚	△	×	×



2価ワクチンの効果と安全性

効果

2価ワクチンは、従来株の成分に加え、オミクロン株の成分が含まれています。オミクロン株の成分に2つの種類(BA1とBA4-5)があるため2種類のワクチンがあります。

●どちらの種類であっても現在流行の中心であるオミクロン株に対しては1価の従来型を上回る効果があります。

●どちらの種類であっても従来型とオミクロン株の2種類の成分があるためより多様な新型コロナに反応します。

安全性

接種後7日間に現れた症状

	<ファイザー社>	<モデルナ社>
50%以上	注射部位痛	注射部位痛 疲労感
10~50%	疲労感、筋肉痛 頭痛、悪寒 関節痛	頭痛、筋肉痛 関節痛、悪寒 リンパ節症 悪心、嘔吐
1~10%	下痢、発赤、腫脹 発熱、嘔吐	紅斑、発赤、 腫脹、硬結、 発熱

※ワクチン副作用は従来型とおおむね同様の症状がです。

明けましておめでとうございます。新しい年がスタートしました。冬休みは、心身ともに休養をとることができたでしょうか。つい不規則な生活をしたり、食べすぎたりしていませんか？生活リズムがまだ冬休みモードの人は、規則正しい生活に切り替えて、3学期も一緒に張りましょう！
また、新型コロナウイルスは、第8波の流行が強まっており、油断できない状況です。一人ひとりの行動が自分や周りの人たちを助けると信じて予防対策を続けましょう。
今年もみなさんが心も体も元気に過ごすことができるよう願っています♪



感染症対策は同じ！

飛沫感染には…



正しくマスクを着用する！

接触感染には…



こまめに手洗いを
する！

3密には…



こまめに換気
をする！

言葉の意味知ってる？

滅菌

全てのウイルスや菌を完全に死滅させること。
強さレベル★★★★★

消毒

ウイルスや菌を除去または無毒化すること
強さレベル★★★★☆

除菌

菌などの数を減らすこと
強さレベル★★★☆☆

抗菌

菌が増えるのを抑えること。
強さレベル★★☆☆☆

12月に教室の環境衛生検査を行いました。

二酸化炭素の基準値は **1,500ppm 以下**

→この基準値を超えると・・・

- 頭が重く感じる ●息苦しさをを感じる
- ウイルスや細菌が室内に留まってしまい、感染症にかかりやすくなる

二酸化炭素濃度は、低く保たれていました。常時上の窓やドアを開けて適切に換気されている結果です。空気の流れを作ることが大切なのでサーキュレーターも上手に活用して下さい。

学校薬剤師
藤井先生
より

受験勉強の効率をよくする 5つのコツ

記憶を整理して保存するのは脳の「海馬」。記憶の固定までに約1か月かかるので、この間に繰り返し復習しましょう。

友だちに説明すると、自分がちゃんと理解できているのかチェックすることができます。

声に出して読むと、脳の活動部分が多くなります。このため音読すると記憶に残りやすいと言われます。

脳が記憶を整理するのは、眠っている時間。眠いのを我慢して勉強するより、きちんと睡眠をとるほうが、効率よく記憶できます。

脳は、興味のあることから優先的に記憶します。イヤイヤ勉強するより、気持ちを切り替えて楽しくできると、記憶に残るそうです。