



10月まで暑くて、秋を満喫する日々もなく、寒い冬に入りつつある今日この頃。そんな中でも、文化祭、修学旅行、校外学習など、秋の行事を楽しめたでしょうか。冬期はインフルエンザや、ノロウイルスによる感染性胃腸炎に注意が必要。手洗いや換気などをしっかり心がけて、厳しい寒さを乗り切りましょう。



内科校医の中尾先生から新しいワクチンの情報をいただきました！



## 経鼻インフルエンザワクチンについて

学校医 中尾治義

季節性インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。38°C以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等の症状が比較的急速に現れるのが特徴です。併せて普通の風邪とおなじように、のどの痛み、鼻汁、咳等の症状もみられます。お子様ではまれに急性脳症を、ご高齢の方や免疫力の低下している方では二次性の肺炎を伴うなど、重症になることがあります。例年12月から3月が流行シーズンです。(厚労省ホームページより引用)季節性インフルエンザウイルスの主な侵入経路は気道の粘膜表面であり、ウイルスは気道上皮細胞に感染したのちに増殖し、感染から1~2日後に発症します。ワクチンの接種により抗原特異的血清抗体及び粘膜抗体並びに抗原特異的T細胞応答を誘導し、予防に寄与すると考えられます。(ワクチン添付資料より引用)

2024年から経鼻インフルエンザワクチンが製造承認され、使用可能となりました。直接鼻の中へ噴霧するので痛みなく接種することができるが最大の特徴です。1回で接種終了です。医師が鼻腔に噴霧しますが、子どもさんの場合じっとしていられることが条件です。やり直しはできません。注射のワクチン同様に接種に注意が必要な方があります。接種後1~2週間は鼻汁にワクチンウイルスが出てくるため、インフルエンザ診断のための簡易迅速検査で陽性反応が出る可能性があり要注意です。価格は8,000円程度が相場です。

中尾先生は、11月に行われた学校保健委員会(PTA代表や保健センター職員も参加)でもワクチン全般について情報提供してくださいました。心豊かに生きること、体操をすることも免疫系を元気にするというお話を印象的でした。



# カイロは正しく使おう

カイロを正しく使えていない人は誰で  
しょうか？ 全員見つけましょう。



## こたえ

Aさん  
Cさん

カイロは直接肌に貼ったり、寝ているときに使ったりしないようにしましょう。体温より少し高めの温度（44~50°C）のものに長時間触れ続けることで起きる低温やけどの恐れがあります。安全な使い方で、温かく過ごしましょう。



## 部屋がスッキリ

ほこりやよごれを探して、ほうきやぞうきんなどきれいにしましょう。  
大そうじは、家中をピカピカにするチャンスです！

## 体がスッキリ

そうじも立派な運動！ 床や窓をふいたり、重たい家具を動かしたりするのは、筋肉を使います。体がポカポカ温まって元気になりますよ。

## 心がスッキリ

きれいな部屋は心を落ち着かせて気分を明るくしてくれます。「ありがとう」「きれいになったね」と家族で声をかけあえば、うれしい気持ちにもなりますね。



## 年末年始、誘惑に負けない！

