



# ほけんだより



膳所高校保健室 発行

例年より早く…

## インフルエンザ大流行！



11月中旬より、例年にはない早さでインフルエンザが大流行しています。本校でも学級閉鎖になったクラスもあり、期末テストも延期になるなど学校生活にも大いに影響がありました。その背景には、「サブクレードK」と呼ばれるインフルエンザA型(H3N2)の新しい変異株の存在があります。

※ インフルエンザワクチンは、その年に流行すると予測されるウイルス株をもとに製造されます。2025-26シーズンのワクチンは、サブクレードKとは異なる「サブクレード2系統」を基準として製造されました。これはサブクレードKがワクチン株の選定後に広がり始めた変異株であるためです。このワクチン株と流行株の「ズレ」(ミスマッチ)により、ワクチンによる感染予防効果が例年よりも低下している可能性が指摘されています。ただし、これは感染を完全に防げないという意味であり、重症化を防ぐ効果は依然として期待できます。

以下の症状があったら早めに医療機関を受診してください！

- \* 38度以上の発熱がある場合
- \* 強い倦怠感や全身のだるさがある場合
- \* 頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身症状がある場合
- \* 呼吸が苦しい、咳がひどいなどの呼吸器症状がある場合
- \* 食事や水分が十分に取れない場合、基礎疾患のある方

発熱を伴わない感染もあります！「いつもと違う」と感じた場合は無理して登校せず、医療機関への受診を検討してください。



## 基本的な感染症対策を続けよう！

- ・手洗いうがい・手指消毒を徹底しよう
- ・マスクの着用と咳エチケット
- ・室内の湿度は相対湿度「50~60%」を保つようにしましょう。
- ・十分な睡眠と栄養バランス
- ・人混みを避けよう

インフルエンザウイルスは、感染者の咳やくしゃみによる飛沫だけでなく、ウイルスが付着したドアノブや手すりなどを触った手で口や鼻を触ることでも感染します。

こまめな手洗いと手指消毒は、最も基本的かつ効果的な予防策です。



栄養バランスの取れた食事も、免疫機能を維持するために重要です。ビタミンCやビタミンD、亜鉛などは免疫機能に関与する栄養素として知られています。R1 ヨーグルトなど特定の乳酸菌株(1073R-1, LC-Plasma, BB536)も免疫応答に好影響を与えるエビデンスがあります。



### 修学旅行

2年生の皆さん

楽しんで来てくださいね！

素敵な思い出が出来ること  
を願っています(^^)/

### スクールカウンセラー来校日

12月12日(金) 19日(金)

- スクールカウンセラー
- \* 担当は辻京子 S C です。
  - \* 曜日が変更になる可能性があります。
  - \* 1枠50分になります。
  - \* 生徒・保護者どちらも利用可能です
  - \* 面談の予約は担任または保健室まで♪



参考文献：東京都感染症情報センター「インフルエンザの流行状況（東京都 2025-2026年シーズン）」

日本感染症学会「2025/26シーズンに向けたインフルエンザワクチン接種に関する考え方とトピックス」