これからの季節…

中学生用

新型コロナウイルス感染症 とともに インフルエンザ にも気をつけましょう

インフルエンザが流行する季節です

インフルエンザは、インフルエンザウイルスが体内に入り込むことによって起こります。インフルエンザウイルスにはＡ型、Ｂ型などの型があり、その年によって流行する型が違います。Ａ型とＢ型の感染力はとても強く、日本では毎年約１千万人、およそ10人に１人が感染しています。

新型コロナウイルス感染症が流行していた昨年は、インフルエンザはほとんど発生しませんでしたが、今年は流行するかもしれません。インフルエンザにも気をつけて、予防しましょう。

インフルエンザの予防法

流行を防ぐためには、ウイルスを体内に侵入させないことや、周囲にうつさないようにすることが重要です。一人一人が「かからない」「うつさない」対策を実践しましょう。

- ✓ 手洗い・手指消毒
- ✓ 咳エチケット
- ✓ マスク
- ✓ 室内の換気
- ✓ 栄養・睡眠をしっかりとる　など

▶インフルエンザワクチンについて

インフルエンザワクチンには、インフルエンザの発症を予防したり、発症後の重症化や死亡を防いだりすることに一定の効果があります。

- 日本では、インフルエンザは例年１月末～３月上旬に流行のピークを迎えるので、12月中旬までにワクチン接種を終えることが望ましいとされています。
- 流行するウイルスの型が変わるので、毎年、接種することがよいとされています。
- 13歳以上の人は１回接種、生後６か月から13歳未満の人は２回接種します。
- 費用は原則自己負担ですが、区市町村により補助がある場合もあるので、お住まいの自治体等に相談しましょう。

接種のスケジュール等は裏面も見てね

発熱などの症状が見られたら…

「発熱外来を実施している医療機関の一覧（福祉保健局ＨＰ）」や自治体、医師会のＨＰも活用

かかりつけ医がいない場合、
土日や夜間等かかりつけ医が休診の場合

電話相談

電話相談

■**かかりつけ医**
■**地域の身近な医療機関**

地域の身近な医療機関を案内

■**東京都発熱相談センター**
03-5320-4592　※24時間対応（土日祝含む）
症状や患者との接触歴等の聞き取りを行います

医師や発熱相談センターの助言に応じて、医療機関等を受診し、検査を受けましょう

いざというときかかる医療機関をメモしておこう！

医療機関名：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿　連絡先等：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

新型コロナウイルス感染症のワクチンの接種会場は、
お住まいの区市町村接種相談窓口・ホームページで確認しましょう

①接種券が自宅に届く

●12 歳以上の人に、区市町村から接種券が届きます。
●保護者の方と相談します。

②会場を確認・予約

●会場を確認し、接種の予約をします。
●接種は無料です。

③ワクチン１回目

この間は
3～4週間

④ワクチン２回目

●16 歳未満の人は、原則として保護者の同伴が必要です。ただし、中学生は、会場によって、予診票で保護者の同意が確認できる場合は、保護者が同伴しなくても接種できる場合があるので、事前に確認しましょう。

ワクチン接種は計画的に

試験や面接など大切な予定がある人は、余裕をもってワクチン接種を進めましょう。
インフルエンザワクチンなど、他のワクチンとは２週間以上の間隔をあけましょう。

新型コロナワクチン **１回目** 月　日	3～4週間あける	新型コロナワクチン **２回目** 月　日	新型コロナウイルスワクチンの効果は、２回目接種後7～14日ほどたってから	**インフルエンザワクチン** 月　日	インフルエンザワクチンの効果は、接種後14～21日ほどたってから	**大切な予定** 月　日

ワクチンを接種すると、免疫を付けるための反応を起こすので、体の具合が悪くなることがあります。これを**「副反応」**といいます。新型コロナウイルスワクチンの場合、１回目よりも２回目の方が副反応が起こりやすく、接種後１～２日後に起こることもあります。副反応の多くは３日以内によくなりますが、副反応がとても強い場合や、なかなか回復しない場合は病院で医師に相談してください。

また、接種後１週間ほどたってから、ワクチンを打ったところが赤くはれることがありますが、数日で自然に治ります。

主な副反応

- ワクチンを打ったところが痛い
- だるい（動きたくない）
- 頭が痛い
- 体が痛い
- 発熱　など

新型コロナウイルスワクチンについてもっと詳しく知りたい人は…
▶厚生労働省　新型コロナウイルスワクチンＱ＆Ａ
▶東京都　新型コロナウイルスワクチン接種ポータルサイト

接種会場や接種方法を知りたい人は…
▶厚生労働省　コロナワクチンナビ

令和３年 10 月発行　東京都教育庁総務部教育政策課　〒163-8001 東京都新宿区西新宿二丁目８番１号