

新型コロナウイルス感染症にも インフルエンザにも気をつけて！



CHECK!!

これから寒くなるにつれて、新型コロナウイルス感染症が今まで以上に広がったり、季節性インフルエンザと同時に流行したりするのではないかと心配されています。基本的な感染症対策を続けて、元気にすごしましょう。

毎朝、体温をはかり、健康観察をしていますか？

▶ 体調がすぐれないときは、学校を休みましょう。



外から帰った後や、食事の前には手を洗っていますか？

▶ 咳やくしゃみを手でおおったときなども、こまめに手を洗いましょう。



登下校や放課後も会話中はマスクをしていますか？

▶ 体育の授業中や、外で人とはなれているときはマスクは不要です。



教室や体育館などでは、換気をしていますか？

▶ 更衣室等も含め、寒い時期でも、こまめに換気をしましょう。



栄養や睡眠をしっかりとっていますか？

▶ ふだんから、病気に対する抵抗力を高めておきましょう。



オミクロン株対応ワクチンについて



感染症の予防や、かかっても重症化しないためには、ワクチン接種が効果的です。中でも、**オミクロン株対応ワクチンは、従来型のコロナワクチンを上回る効果**が期待されています。ワクチン接種後は、副反応で具合が悪くなる場合があり、また効果が出るまでに時間がかかるため、試験や大会など大切な予定がある人は、早めにワクチンを受けましょう。

オミクロン株対応ワクチンは…

1・2回目接種を受けた **12歳以上の全ての方**が対象です。最終接種から **3か月以上経過**している方が接種可能です。**一人1回**接種できます。

- ▶ ファイザー社製は **12歳以上**の方が接種できます。
- ▶ モデルナ社製は **18歳以上**の方が接種できます。

※11歳以下の方は、従来株対応ワクチンの接種ができます。



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



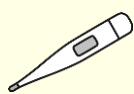
都の大規模接種会場、
区市町村の接種会場の
情報を掲載しています。



東京都 ワクチンポータル



この冬、コロナ・インフルエンザ同時流行に備えて



熱が出たときのために、検査キットや解熱鎮痛薬、食料品などをあらかじめ準備しておきましょう。

医薬品等の例

市販の新型コロナ抗原検査キット

国が承認したキットを選びましょう。

〔「体外診断用医薬品」または「第1類医薬品」と表示〕



市販の解熱鎮痛薬

都薬剤師会のホームページを参考にしましょう。



体温計

電池残量も確認しましょう。

生活必需品

手指消毒剤、洗剤、ゴミ袋、衛生用品、トイレトペーパー、ティッシュペーパーなど



食料品の例

水分補給ができるもの

スポーツ飲料、経口補水液、ゼリー飲料など



体調がすぐれない時でも食べやすいもの

レトルトのおかゆ、パックごはん、うどんなど

調理せずに簡単に食べられるもの

レトルト食品、缶詰、即席スープ、インスタント味噌汁、冷凍食品など

1週間分を目安に備えましょう。



ワクチン接種をご検討ください。

新型コロナウイルスワクチン

✓オミクロン株に対応したワクチンは、従来型を上回る効果が期待されます。

1・2回目接種を完了した**12歳以上**で、前回の接種から**3か月以上経過**している方が接種可能です。

1人1回接種できます。

詳しくはこちら →



インフルエンザワクチン

✓65歳以上の方等の定期接種の対象で接種を希望する方は、お早めに接種をお願いします。

区市町村での接種はこちら →



都の接種会場でのコロナワクチンとの同時接種はこちら →



手洗い・マスク着用・換気などの基本的対策も忘れずに