

# ほけんだよい

栃木県立益子芳星高等学校

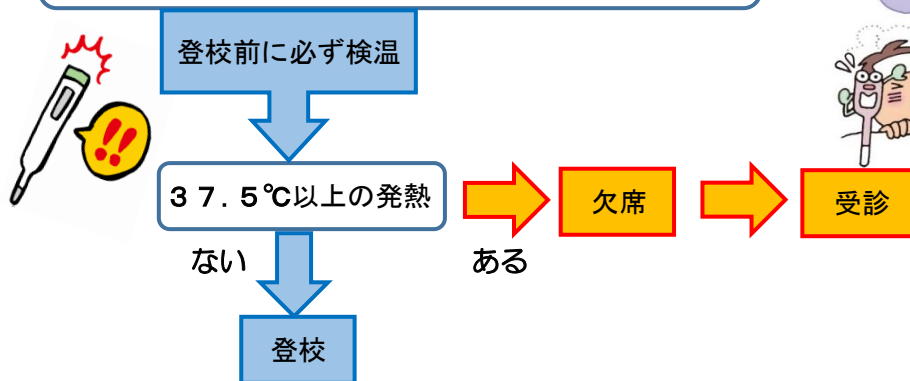
今年は亥年。十二支を草花の成長に例えると、最後の年に当たる亥年は、「種の中にエネルギーをためて次につなげる」時期だそうです。自分のライフプランの実現に向けて、しっかりした根をはって、元気な芽を出すために、今年はチャージの年にしましょう。



## 「インフルエンザかな?」と思ったら、周囲の人へも配慮を!

インフルエンザは教室や部活動であつという間に広がります。集団感染を防ぐには、学校にインフルエンザを持ち込まないことが重要です。朝、「いつもと違う」とと思ったら、必ず検温してください。

- 頭痛・全身倦怠感・咳・悪寒・関節痛などの症状
- 家族にインフルエンザ感染者がいる



インフルエンザは出席停止です。再登校時に治癒証明書を提出してください。証明書は本校のホームページからダウンロードできます。

### マスクを着用する



**マスクをする**  
くしゃみや咳が出ている間はマスクを着用し、使用後のマスクは放置せず、ごみ箱に捨てましょう。マスクを着用していても、鼻の部分に隙間があったり、あごの部分が出たりしていると、効果がありません。鼻と口の両方を確実に覆い、正しい方法で着用しましょう。

### <正しいマスクの着用>



### 周囲の人からなるべく離れる



**他の人から顔をそらす**  
くしゃみや咳の飛沫は、1~2メートル飛ぶと言われています。

### こまめに手洗い

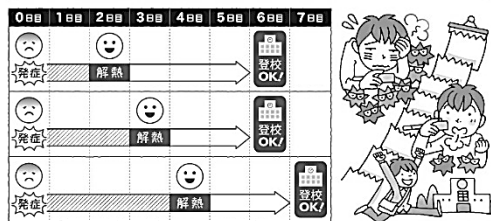


**石けんを洗う**  
くしゃみや咳などを押さえた手から、ドアノブなど周囲のものにウイルスを付着させたりしないために、インフルエンザに感染した人もこまめな手洗いを心がけましょう。

### インフルエンザ

## なぜ出席停止なの?

出席停止期間  
発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで  
\*医師が感染のおそれがないと判断した場合は、これより早い時期でも登校可能



### 「解熱した後、②日を経過するまで」のわけ

インフルエンザウイルスに感染すると、1~3日の潜伏期間の後、急に発症（発熱）します。感染した人からウイルスが出るのは、発症前の1日と、発熱の期間（3~5日くらい）、そして解熱後2日間くらいです。

### 「発症した後、⑤日を経過」のわけ

インフルエンザの治療薬を服用すると、ウイルスが残ったままでも2日くらいで熱が下がることがあります。この場合、解熱後2日を過ぎてても感染力が続くため、「発症した後、5日を経過」するまでは出席停止です。

## 教室へ入るとき、昼食の前にアルコールをすりこみましょう

手指消毒用アルコールを各クラスに配布します。手洗いと同じ方法で手にまんべんなくアルコールをすりこんでください。濡れた手ではアルコールの効果を得られないので、必ず水分を拭き取った乾いた手に使用してください。



ポイントは乾いた手に使うこと!



## 冬に多発! スプレー缶の爆発火災に注意

昨年12月に札幌市で42人が負傷した爆発火災。不動産店の従業員が100本以上の除菌消臭スプレー缶のガスを抜いた後、手を洗おうと湯沸かし器をつけた瞬間、引火・爆発したと見られています。

実は、スプレー缶やカセットボンベの爆発火災は、冬に多く発生しています。スプレー缶は1本でも大きな爆発を引き起こします。ストーブの近くにスプレー缶を置くことも、ストーブの近くでヘアスプレーや消臭スプレーを使うことも絶対にしてはいけません。



湯沸かし器やコンロの近くでのガス抜きも危険です。

## スクールカウンセラー来校日

跡見学園女子大学教授  
臨床心理士 伊澤成男 先生

1月 24日 (木)	9:00 ~12:00
2月 14日 (木)	

教育相談係・担任へ申し込んでください  
3年生はラストチャンスです!

## スポーツ振興センターの申請忘れていませんか?

学校や部活動でのケガで病院へかかった人は、保健室まで来てください。

3年生は卒業前に手続きをお願いします。

