

保健だより



インフルエンザに注意！

本校でもチラホラとインフルエンザが報告されています。インフルエンザとほとついつものか。予防するためにはとついたら良いか。自分のためにも周りの人のためにも、知っておきましょう！

インフルエンザの特徴は？

普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、咳、頭痛などの症状のほか。。

- 突然の高熱（38度以上）
- 関節痛、筋肉痛などの全身症状
- 喉は真っ赤でヒリヒリ、目も真っ赤でウルウル
- 流行性疾患であり、日本では例年11月～4月に流行



インフルエンザの怖いところって？

- 感染力が強い
- 小さい子どもやお年寄りだけでなく、体力のある大人でもかかる
- 肺炎や脳炎などの合併症を起こしやすく、命に関わる場合もある

インフルエンザにかからないためには？

- 換気
- 手洗い、うがい
咽頭粘膜や手指などからだに付着したインフルエンザウイルスを物理的に除去するために有！
- 適度な湿度の保持
空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では加湿器などを使って十分な湿度（50～60%）を保つことも効果的。
- 十分な休養と栄養摂取
からだの抵抗力を高めるために十分な休養と栄養摂取を日ごろから心がけましょう。
- 人混みや繁華街への外出を控えること、外出時のマスク着用
- ワクチン接種



！！保健委員会で昼休みに放送を入れます！！

5時間目の始まる前の1分間でいいので、全ての窓を開けましょう。いろいろお弁当の混じった臭いもなくなり、一石二鳥では！？ご協力おねがいします！

！！！！保健室の利用の仕方おさらい！！！！

4月に保健室の利用方法は通知していますが、再度おさらいです。

- ① 学校で起こった、一般の医療の対象とならない程度の軽微な傷病についてのみ行う。
- ② 軽微であれば、保健指導や救急処置をして教室へ戻す。
- ③ 医療を必要とする傷病が発生した場合は、応急処置までとし、医療機関へ引き継ぐ。
- ④ 継続的な処置はしない。
内服薬は、アレルギー症状防止のため、処方しない。
- ⑤ 回復し、授業に復帰できる見込みのあるものだけ、ベッド休養させる。
(利用は1時間のみ、休養後に授業のない場合は休養させない)
- ⑥ 高熱者、休養後もよくなりえないもの、全身症状がきわめて不良なものは早退させる。
(感染症疑いの場合は認欠とし、直ちに受診し検査を受けること)
- ⑦ 感染症予防の観点から、保健室内は飲食禁止（昼食はランチルームへ）
- ⑧ **保健室を利用する場合は、担任に必ず報告する。**
(担任不在の場合は、副担任、教科担任、学年の先生)



！！それでもインフルエンザにかかってしまったら！！

薬を処方してもらい、水分をとってしっかり休養しましょう。部屋の温度は20℃、湿度は50%くらいがいいと言われています。学校は出席停止となります。発症後5日かつ解熱後2日を経過しないと出てこれません。詳しくは医師に尋ね、治療証明を書いてもらってから登校してください。治療証明書は学校のHPからも印刷できますが、病院独自のものでもかまいません。費用は病院によって約400円ほどかかります。

