

# 保健だより

小山城南高等学校 保健室



「インフルエンザの診断を受けたら学校にご連絡下さい」



※学校保健安全法施行規則 出席停止期間

「発症した後5日間を経過し、かつ、解熱後2日間を経過するまで」



**発症を確認した日を含めて6日間**なおかつ**解熱した日を含めて**

**3日間**が経過しなければ登校できません。ご注意ください。

インフルエンザは治療の進歩により、早期に解熱するケースが多く見受けられますが、ウイルスの排出は解熱直後も数日間続きます。出席停止期間へのご理解ご協力をよろしくお願いいたします



## インフルエンザをふせぐコツは・・・

### 「できることを確実に！」



#### ①手洗い



手の甲や指先、親指の周り、指と指の間、手首も忘れずに。

#### ②マスク



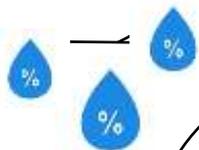
ウイルスの飛散防止だけでなく、鼻やのどの乾燥予防にも。

#### ③換気



室内にいるインフルエンザウイルスを減らすことも大切です。

#### ④湿度



湿度50～60%が理想です。加湿器の水のチェックも忘れずに。

#### ⑤規則正しい生活



睡眠不足やバランスの偏った食事は体の免疫力を低下させます。

#### ⑥外出を控える



この時期の外出はなるべく控え、外出時にはマスクの着用を！！