

ほけんだより



本庄高校定時制保健室

2017. 11. 1

日ごとに寒さが増してきました。この時期は、気温も下がり、空気は乾燥しているので、ウィルスの活動が活発になります。そして、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。

冬を元気に乗り切るために、予防のポイントを参考にして下さい。日常の小さな心掛がけが大切です。



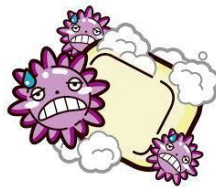
ウィルスの感染経路

ウィルスの感染経路は3つあります。

1. ひまつかんせん飛沫感染：感染者の咳やくしゃみなどにより感染
2. 空気感染：空気中にあるウィルスを吸い込むことにより感染
3. 接触感染：ウィルスが付着したものに接触することにより感染

ウィルスを防ぐための7つのポイント

- ① こまめにうがい、手洗いをする
- ② 外出時はマスクを着用する
- ③ 人混みを避ける
- ④ 十分な睡眠・休養
- ⑤ バランスの良い食事
- ⑥ 室内の湿度 50~60%に保つ
- ⑦ 部屋の換気をする



お知らせ！

11月10（金）3時間目に保健講演会があります。

内容：命の大切さ・妊娠・出産 など
講師：埼玉県助産師会 千島 洋子先生



もしかして、インフルエンザ？

ちょっとおかしいな…

★インフルエンザの主な症状

発熱・頭痛・関節痛・のどの痛み
鼻水・筋肉痛等の全身症状

…など



校内の流行を防ぐためにも、以下のことに注意して下さい！

- ★学校には無理をして登校せず、しっかり治してから登校しましょう。
- ★早めに医療機関を受診する。
- ★インフルエンザと診断を受けた場合は、必ず学校に連絡しましょう。



インフルエンザと診断されたら・・・

出席停止になります。 所定の用紙に記入し、学校に提出して下さい。その際、医療機関等の証明書は不要ですが薬袋等、証明するものを提示して下さい。

《登校基準》

発症後5日間経過していること

+

解熱後2日間経過していること



抗インフルエンザ薬の効果で熱が下がっても、インフルエンザウィルスの感染力はしばらくの間残っています。いったん熱が下がっても、再び発熱する場合があります。出席停止基準に従い、登校を控えることで、校内の蔓延予防になります。くれぐれも無理はしないで下さい。