

保健便り



H31.1.8
市川南高校保健室



3学期が始まりましたね。みなさん、元気に新しい年を迎えられましたか？2学期にはいなかったインフルエンザですが、7日の始業式の段階ですでに7人がインフルエンザで出席停止となっていました。

千葉県では、12月12日に流行シーズンに入ったと発表されています。流行を最小限に抑えられるよう、十分気を付けてくださいね。栄養と睡眠を十分にとり、規則正しい生活をして免疫力を高めよう！

インフルエンザの感染経路

① 飛沫感染

感染した人の咳やくしゃみで飛び散った「飛沫」の中のウイルスを、口や鼻から直接吸い込んでしまう



② 接触感染

ドアや机、電車のつり革などいろいろなものについているウイルスが手につき、その手で鼻や口をさわったり食事をしたりして体内に取り込んでしまう。手には見えないウイルスがいっぱい！！



だから、咳エチケットやマスク、手洗いが効果的な予防手段なのです！

インフルエンザにかかったら...

★自分の体調は自分でチェック！調子が悪いなと思ったら、無理をせず登校は控えよう。

早く受診する



抗ウイルス薬があります。48時間以内に診断を。

しっかり休む



インフルエンザと診断されたら出席停止。安心して休養を。

しっかり飲む



お茶、水、イオン飲料、スープ、何でもいので飲むものを。

マスクをする



他の人に広げないように。自分の回復も早まります。

★インフルエンザだった場合は「出席停止」です。

今年から登校する時には、保護者記入による「インフルエンザにおける出席停止確認書」と医療機関の「調剤明細書」の2つを出すことで「治癒証明書」の代わりにできることになりました。

書式は学校のHPからダウンロードして印刷できます。印刷できない人は、まず「調剤明細書」を持って登校してください。今までどおりの「治癒証明書」でも大丈夫です。



こまめに手洗いをお願いします。特に食事の前は必ず手を洗いましょう。

昇降口前の廊下に手指消毒薬を設置しました。使ってね！手をかざすだけで自動で消毒液が出ます。こぼれたり、壊れやすかったりするので手を触れずに使ってください。