

保健だより

笹原中学校保健室
H31. 1. 10 発行

3 学期です。今年度もカウントダウンが始まる頃となりました。1 日 1 日を大切に、健康第一に過ごしましょう。寒くて乾燥する冬のウイルスは活発です。油断大敵！私も日々、意識しています。

流行にのらない！のりたくない！

インフルエンザについて知っておこう



全国的に、伊丹市全域でも、インフルエンザが流行っています。あやしいと思ったら、病院を受診してください。毎朝の健康チェックもよろしくお願いします。

インフルエンザの症状

- 強い頭痛
- 関節の痛み
- 体のだるさ
- 38 度以上の高熱 など
(熱が高くならない場合もあります)
- ★咳・くしゃみ・鼻水などの風邪症状に加えて、全身症状が出るのが特徴です。

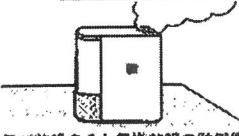
出席停止について

インフルエンザは、出席停止扱いになります。学校のホームページから『出席解除証明書』をダウンロードしたものを、病院で記入していただき、登校時にご持参ください。(学校でお渡しすることもできます。)

出席停止の日数は、『発症後 5 日を経過し、かつ解熱後 2 日を経過するまで』です。発症した日を 0 日とし、翌日から 5 日間の出席停止期間となります。

予防の⑧つのポイント

インフルエンザにかからないために、予防をしましょう。やはり基本は『手洗い・うがい』です。よろしくお願いします！

①手洗い  手にウイルスがつくことがあるので、石けんできれいに洗い流しましょう。	②うがい  外から帰ってきたら、うがいをするようにしましょう。
③マスク  ウイルス対策ではマスクを適切に使用しますが、ウイルスを含んだ飛沫はブロックできます。	④人混みを避ける  インフルエンザが流行しているシーズンは、できれば人混みに行くのは避けましょう。
⑤部屋を加湿する  空気が乾燥すると気道粘膜の防御機能が低下します。湿度50～60%に保つのが理想です。	⑥規則正しい生活リズム  十分な睡眠と、規則正しい生活リズムを整えることは、健康の基本です。
⑦栄養バランスのよい食事  バランスのよい食事をして免疫力を高め、病気になるにくい体にならせます。	⑧必要な人は予防注射を  インフルエンザワクチンは、発症したときに重症化を予防する効果があります。



みんな人間ですから、誰だって風邪をひきます。インフルエンザ、風邪にかかってしまった時は、無理をせずにゆっくり休みましょう。身体にたまった悪いものを出す良い機会かもしれません。しっかり治して、元気になって、また登校してくださいね。平成最後の卒業式、笹原中学校全員で出席しましょう！