

保健だより



3学期がスタートして、2週間。体調はどうですか？冬休みに規則正しい生活ができていなかった人は、朝起きにくかったり、夜眠れなかったりしていませんか？特に3年生は、もうすぐ高校生活最後のテストが控えています。しっかり体調をととのえておきましょう。

今週に入って、保健室へ熱を測りに来る人が増えています。話のなかで気になるのは・・・

皆さん「水分補給」をしていますか？

この時期は特にお茶や水をこまめに飲むことをお勧めします。というのも、風邪などのウイルスは乾燥を好み、湿気を嫌います。水分補給することで、のどや鼻が潤い、ウイルスが体内に侵入してくるのを防ぐことができます。

水分補給をこまめに行うことを意識して、元気いっばいに過ごしましょう！！

急増しています！インフルエンザ！

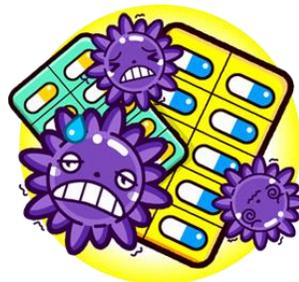


この時期は、気温も低く空気が乾燥しているので、風邪をひきやすくなります。

特にインフルエンザは感染力が強いので、すぐに広まります。

もし、急激に熱が上がる、関節痛がある等、インフルエンザかな？と思ったら・・・

医療機関を受診し、医師の指示に従いましょう。
勝手な判断で自宅にある薬を飲むのはやめましょう。
市販薬にインフルエンザに対応する薬はありません。



●もしも「インフルエンザ」と診断されたら・・・

必ず学校に連絡をし、自宅で安静にしてください。
(インフルエンザは出席停止です。欠席にはなりません)。
治癒後登校時に医療機関で記入してもらった罹患証明書を提出してください。
用紙は生徒手帳やIBANSHI GUIDE、HPにあります。

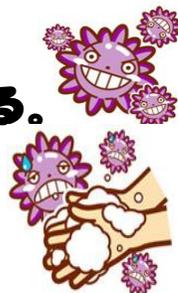
● インフルエンザでもそうじゃなくても、うつさない・うつらない！

OK👏 **せき・くしゃみが出るときはマスクをつける。**

OK👏 **外から帰ったら必ず手洗い・うがいを！！**

OK👏 **休み時間ごとに教室の換気をする。**

OK👏 **十分な睡眠、栄養のある食事で、抵抗力をつける！**



インフルエンザ

もしも、インフルエンザにかかったら・・・

必ず出席停止期間を守ってください！！（出席停止は欠席扱いになりません）

出席停止期間



発症した後5日を経過し、
かつ解熱した後2日を経過するまで

0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
発症		解熱				登校OK!	
発症			解熱			登校OK!	
発症				解熱		登校OK!	



「解熱した後、②日を経過するまで」のわけ

インフルエンザウイルスに感染すると、1～3日の潜伏期間の後、急に発症（発熱）します。感染した人からウイルスが出るのは、発症前の1日と、発熱の期間（3～5日くらい）、そして解熱後2日間くらいです。

「発症した後、⑤日を経過」のわけ

インフルエンザの治療薬を服用すると、ウイルスが残ったままでも2日くらいで熱が下がることがあります。この場合、解熱後2日を過ぎてても感染力が続くため、「発症した後、5日を経過」するまでは出席停止です。

保健室からの大切な連絡



学校生活中（授業、登下校、部活等）のケガで通院や入院をした人で、スポーツ振興センターの書類を出していない人はいませんか？
特に3年生は、学校に来る日数があとわずかなので、出し忘れのないようにしてください。1、2年生も、必ず3学期中に出すようにしてください。