

ほけんだより



大阪府立長野北高等学校 2016年1月

1月号

明けましておめでとうございます。新しい1年がスタートしました。
今年も皆さんが心身ともに健康に過ごせるよう、ほけんだよりを発行します★！

しっかり休養して治しましょう
こんな症状が出たら **インフルエンザ** かも

発熱 鼻水 せき くしゃみ

に加えて

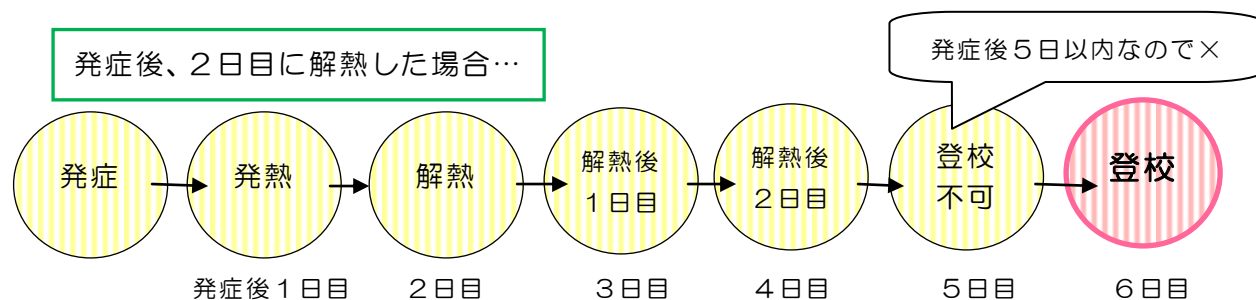
急な高熱 頭痛 だるさ 筋肉や関節の痛み

インフルエンザは出席停止

インフルエンザの出席停止期間は…

「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」

「もう熱が下がったし学校へ行っても大丈夫」と勝手に判断せず、
病院で意見書を書いてもらい、学校へ提出してください。
意見書は保健室や職員室にあります。
また学校のHPからもダウンロードできるので、活用してくださいね。



インフルエンザを予防しよう！

流行するインフルエンザ。感染経路を知り、予防しましょう★！

ひまつ 飛沫感染

咳やくしゃみなどによりウイルスが広がります。
マスクでの予防が効果的です。



最近、マスクをしている人をよく見ます。しかし、マスクを顎のあたりに引っ掛けているだけだったり、鼻を覆っていなかったり間違った着け方をしている人が多くいます。

マスクを着けるときは、
鼻・口・あごを覆いましょう！

接触感染

ウイルスの付いたものを触った手から
口や鼻に入る。手洗い・うがいが効果的です！

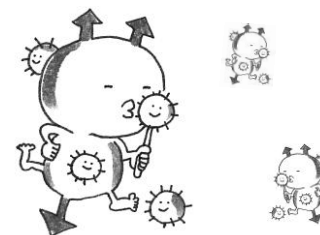
家に帰ったあと、ごはんを食べる前は
特に念入りに手洗い・うがいをしましょう。

手洗いうがいは感染症予防の基本です。
習慣にしましょう。



空気感染

咳やくしゃみによって広がったウイルスが
そのまま空気中に漂い、吸い込むことにより感染。



マスクも効果的ですが、
定期的に換気をしたり、
人ごみを避けるなどして予防しましょう。