

*お家の方にも読んでもらってください。

保健通信

2011.1.14 大阪府立西浦高校保健部

気をつけて！

校内でもインフルエンザが流行の兆しです！！



3学期が始まったばかりですが、インフルエンザが校内で流行の兆しをみせています。今は卒業や進路に向けてとても大事な時期です。ここでもう一度、予防方法や対処方法を確認し、自分の健康状態や流行状況に気を付けて過ごしましょう。

インフルエンザにかからないために…

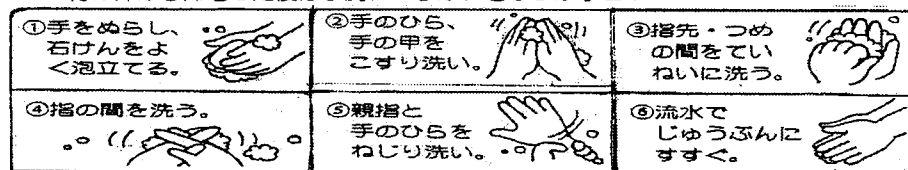
〈生活習慣〉

十分な睡眠・栄養をしっかりとり
⇒ 身体の抵抗力を維持！



〈手洗い・うがい〉

- 手洗いは石けんを使って15秒以上、清潔なタオルで水分をしっかりとふき取る。
- 特に外から帰宅した後は手洗い・うがいをしっかりと！



〈不要な外出を控える〉

感染の機会を少なくするために、人混みで過ごす時間はなるべく短く。

〈部屋の換気〉

学校でも1時間に1回は窓を開けて換気をしましょう！
*寒くてもみんなで協力を！



インフルエンザ症状を見逃さない、周りに拡げないために…

〈毎朝の健康チェック〉



左記のような体調不良を感じたら、**登校前**に体温を測りましょう！

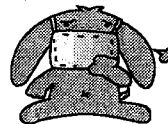


体温が37.5℃以上あり、鼻水、咳、のどの痛みの症状のうち、どれかひとつでもあれば登校を控え、病院に受診してください。

*病院受診の際は、事前に電話で連絡し、受診時間・受診方法について指示を受けてから、マスクを着用して受診してください。また、受診後は、結果を学校（西浦高校 072-958-0333）に連絡してください。

学校でこのような症状があれば保健室に来てください。

〈咳エチケット〉



■ せきやくしゃみをするときは、ティッシュなどで口と鼻をおおい、他の人から顔をそらして、できれば1メートル以上離れる。

■ ティッシュはすぐにゴミ箱へ！

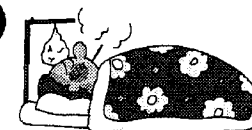
■ 手や腕はすぐに洗う。

☆咳やくしゃみが続いたらマスクを着用しましょう!!

インフルエンザにかかってしまったら…

気をつけるとよいこと

- なるべく個室で過ごす
- マスクをする
- 熱がある時は、氷枕や保冷枕を使って頭や脇の下などを冷やす
- 湿度は50～60%に
- こまめに換気をする
- 水分補給を心がける
- 症状の変化に注意！ ➡ 息苦しさや胸の痛み、嘔吐・下痢があるときは、医療機関に相談してください。



インフルエンザにかかった時の「食事・飲み物」

食事は、消化がよく、栄養のあるものを選びます。

※発熱や下痢などによる脱水症状には、水分補給が必要です。

食事がとれなければ1日2リットルを目標に1.5リットルは補給したいところです。

〔便利な食品〕

・レトルトのおかゆ ・果物の缶詰（シロップでの栄養補給も） ・スポーツ飲料



インフルエンザと診断された場合は「出席停止」です。必ず学校に連絡してください。