

保健だより

大阪府立りんくう翔南高等学校 保健室
令和2年1月15日発行
1月号



新しい年になりました。冬休みはどのように過ごしましたか？

1年の始まりに何か目標を決めて取り組むのもいいかもしれませんね。

健康で有意義な学校生活を送ることができるよう、保健室から応援しています！

インフルエンザに注意！！

もしかして
インフルエンザ・・・??



- 急に、具合が悪くなる。
- 38度以上の熱(または、38度に近い熱)や背中がゾクゾクするような感じがある。
- 関節痛筋肉痛がある。
- 頭痛がひどい。
- からだに力が入らない、体を動かすのがつらい。
- 地域内、家庭内での流行がある。

※このような症状がある場合は、インフルエンザの疑いがあります。
早めに病院を受診しましょう。

予防対策

- ・**手洗い・うがい** を念入りに行う。とくに飲食前とトイレ後は重要です。
- ・十分な **栄養と睡眠** をとり、体力・抵抗力を蓄えておきましょう。
- ・流行している時期は、**人混みを避けましょう**。
- ・室内の **換気を1時間1回、3～5分行い**、湿度を **50～60%** に保とう。
- ・**回し飲み・回し食べはしない** ください。



インフルエンザと診断されたら

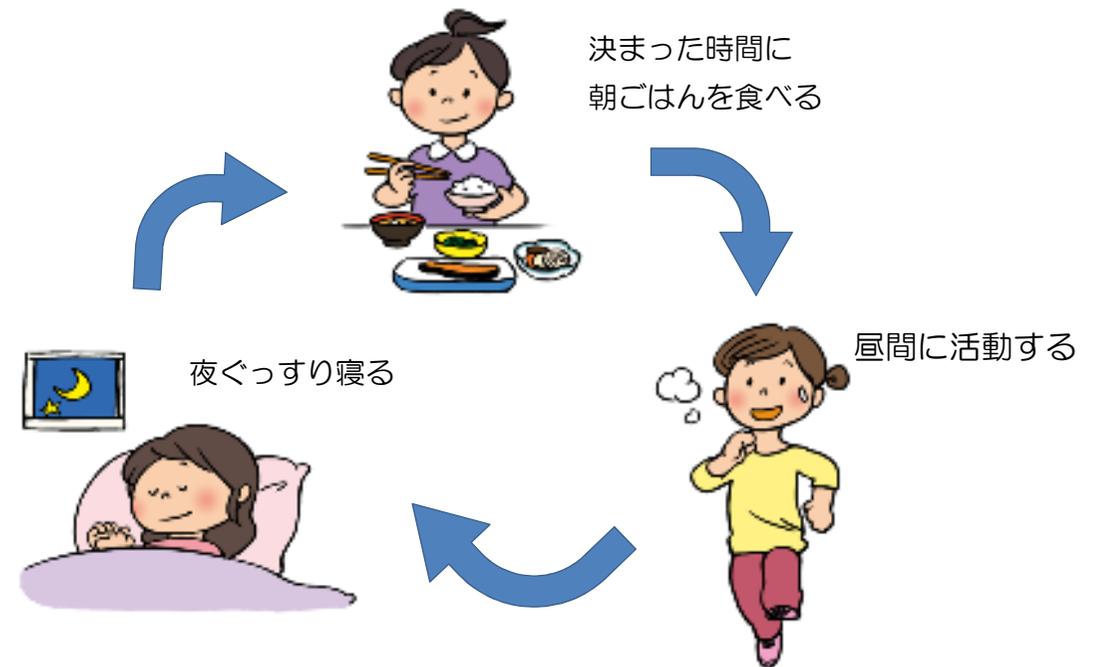
インフルエンザは、空気感染又は飛沫感染するもので、児童生徒等のり患が多く、学校において流行を広げる可能性が高い感染症です。感染拡大を防ぐために**出席停止**となります。

診断された病院で証明書に記入してもらい、出席停止期間後に担任へ提出をお願いします。
(用紙は学校にあります。また、『入学の手引』と本校のホームページにも掲載しています。)

生活リズムを見直そう

皆さんは、冬休みの間、規則正しい生活をできていましたか？
普段は学校に来ている時間に起きたり、外食などが多く、栄養が偏ったりしていませんか？
生活習慣の乱れは免疫力の低下につながり、体調不良になりやすくなってしまいます。
また、将来生活習慣病にかかるリスクも高くなります。
3学期は始まったばかり。生活リズムを取り戻し、元気に登校しましょう！

規則正しい生活リズム



早わかり
インフルエンザの出席停止期間
インフルエンザと診断された場合の出席停止の期間は、法律で次のように定められています。

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日(幼児にあっては、3日)を経過するまで

●実際の例で考えてみると●

発症した日	発症後1日目	発症後2日目	発症後3日目	発症後4日目	発症後5日目	発症後6日目	発症後7日目	発症後8日目	発症後9日目	発症後10日目
0日	熱が下がった									
OK	OK	OK	OK	OK	OK	OK	OK	OK	OK	OK

★熱が下がって2日以上たっても「発症後5日」を過ぎないとダメ。

★「発症後5日」を過ぎても、熱が下がって2日以上たないとダメ。

※学校保健委員会発行様式の一部を改定する等 (平成24年文部科学省令第1号)