

保健通信

気をつけて！

インフルエンザが校内でも流行しています！！

本校でも、現在3年生を中心にインフルエンザが流行しています。期末考査を来週に控えていますので、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つけて過ごしましょう。

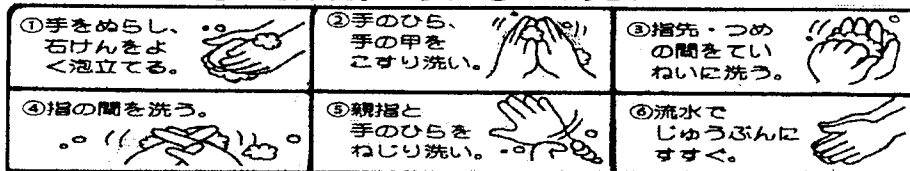
インフルエンザにかからないために…

十分な睡眠・栄養をしっかりとる

⇒ 身体の抵抗力を維持！

■ 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！



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。

学校でも1時間に1回は窓を開けて換気をしましょう！



今シーズン、インフルエンザにかかった人のほとんどは新型と考えられるため、まだ、これから季節性インフルエンザにかかる可能性があります。油断禁物！

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…

氣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



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。
治ってから登校する際は、裏面の申請書を担任に提出してください。