

ほけんだより



2013年11月

吹田高等学校 保健部

急に寒くなったためか、風邪症状・腹痛・微熱などを訴える人が増えてきました。これからは風邪やインフルエンザが流行しやすい季節です。うがい・手洗い・教室の換気を行い、食事や睡眠をしっかりとって、体調を整えましょう。

インフルエンザ予防

インフルエンザに感染しないためには、感染経路を絶つことが大切です。また、インフルエンザにかかりにくい環境をつくる、体力や抵抗力を高めることも、インフルエンザの予防に役立ちます。

ウィルスを防ぐポイント！



- ☆なるべく、人ごみを避ける
- ☆外出時や人ごみの中に入る時にはマスクをする
- ☆こまめにうがい、手洗いを行う
- ☆室内では加湿器などを使い適度な湿度を保つ
(最適な湿度：50～60%)
- ☆部屋の換気をする
(教室では、暖房と一緒に熱交換型換気扇をつける)
- ☆バランスの良い食事を摂る
- ☆休養および睡眠を十分にとる
- ☆インフルエンザワクチンを接種する

日本では例年12月から3月頃に流行します。また、ワクチン接種による効果が出現するまで2週間程度を要します。流行前に接種することをお勧めします。費用は原則として全額自己負担です。

※受験生は試験に備えて、早めに受けましょう！！



《インフルエンザによる出席停止の基準が変更されました》

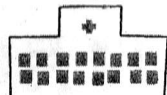
発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日(幼児にあっては、3日)を経過するまで出席停止とする。

《インフルエンザにかかってしまったら》

本校では、まだ一人もインフルエンザに感染した人はいませんが、インフルエンザは、学校感染症です。出席停止扱いになりますので、診断をうけたら必ず担任の先生にお知らせください。また、治って登校する時には、医師に登校許可証を記入してもらい担任にお渡しください。※登校許可証は、生徒手帳にあります。また、ホームページからもダウンロードできます。



受診しましたか??



歯科健診、視力検査、尿検査で治療の必要があると言われた方へ

受診した人は、結果用紙を早急に保健室まで提出してください。学校で行う健診は、みなさんが健康で元気に学校生活を送るため、悪いところがないかを早期発見するためのものです。受診がまだの方はすぐに受診しましょう！！

歯科健診で「う歯(虫歯)」を指摘された方は、裏面右下の『むし歯はどのように進むの?』をよく読みましょう。歳をとっても美味しくご飯を食べるため、歯を大事にしてくださいね☆



マイコプラズマ肺炎に注意してください！

全国的にマイコプラズマ肺炎が流行しています。マイコプラズマ肺炎は従来、子どもが罹患する病気と思われてきましたが、近年では成人の罹患率も高くなっています。診断が遅れると重症化することもあるので、注意が必要です。

【マイコプラズマ肺炎とは】

名称の通り、マイコプラズマという病原体が原因で発症する肺炎です。

【症状】

発熱、体がだるい、頭痛から始まり、3～5日後から咳が始まることが多く、咳は頑固で長期にわたります。(感染してから症状が出るまでの期間は、2～3週間かかります。)

【感染経路】

- ① 飛沫感染(咳、くしゃみ、つばなど)
- ② 接触感染

【予防のポイント】

手洗い、うがい、マスクの着用、咳エチケット、教室の換気

《マイコプラズマ肺炎にかかってしまったら、学校へ連絡をお願いします。》

マイコプラズマ肺炎は、学校感染症第3種のため、出席停止となります。医師の許可を得てから、登校してください。



みんなで節電しよう!!

11月下旬からエアコンが使用できるようになりますが、つけっぱなしにならないようにみんなで気をつけましょう。

- ◎移動教室の時には、エアコンを切りましょう。
- ◎トイレを使用した後は、電気をつけっぱなしにせず切りましょう。
- ◎使用していない教室等でエアコンや電気がついていたら、消しましょう。

