

ほけんだより 12月

滋賀県立長浜北星高等学校
 滋賀県立長浜北星高等養護学校
 保健室 2017.12

インフルエンザの流行期に入りました!

期末考査が終わり、冬休みが近づいてきました。

みなさん体調はどうか?

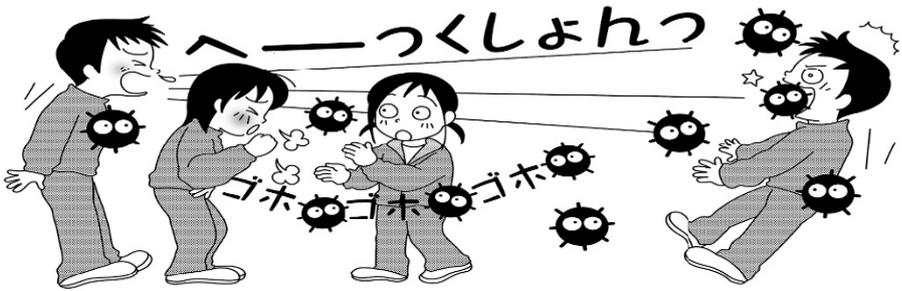


県内の保育園・幼稚園・小学校・中学校・高等学校でも、インフルエンザで欠席している人が増えてきています。本格的な流行に備えて、手洗い・咳エチケット等の感染症予防に努めましょう! 予防接種を受けようと思っている人は早めに受けましょう!

インフルエンザの感染経路

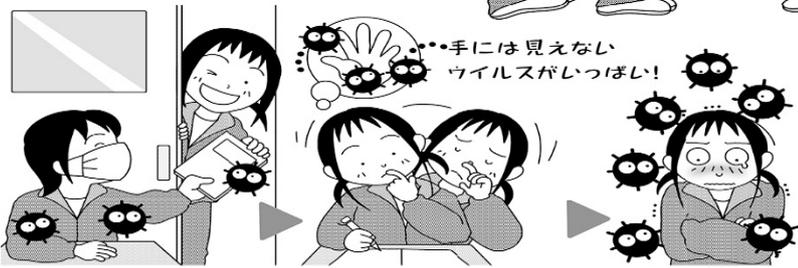
① 飛沫感染

咳やくしゃみで飛び散った「飛沫」の中のウイルスを直接吸い込んでしまう。



② 接触感染

ドアや机、いろいろなものについているウイルスが手につき、その手で鼻や口をさわったり、食事をしたりして、体内に取り込んでしまう。



だから ▶▶▶ **咳エチケットやマスク、手洗いが効果的な予防手段なのです**

かぜをひいたら、うつさないように、まわりの人への気配りが必要です。

かぜひきさんのエチケット

- ◆ 顔を人に向けたまましてはダメ!
- ◆ せき、くしゃみが出そうになったら、ティッシュペーパーで鼻や口を押さえます。間に合わなかったら自分の腕で口を押さえます。
- ◆ 必ずマスクをしましょう
- ◆ 鼻をかんだら、ティッシュペーパーはすぐにゴミ箱へ

ふた付きのゴミ箱が いいね

インフルエンザ いつから登校していいの?

登校していいのは、この2つがそろった時

ケース1	発症 1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目
	発熱	解熱 1日目	2日目	3日目	登校OK!	

解熱後 2日 が経過している

ケース2	発症 1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目
	発熱	解熱 1日目	2日目	3日目	4日目	登校OK!

発症後 5日 が経過している

ケース3	発症 1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	発熱	解熱 1日目	2日目	3日目	登校OK!		

※発熱がみられた日を発症とします
 ※ただし、医師に「感染のおそれがない」と認められた時は登校してもOK

小・中・高校版

やけどに注意!

やけどをしたときは…



●すぐに水道の水で冷やす

●服は無理にぬがない
(水も服の上からかける)



●水ぶくれをつぶさない

教室にストーブが設置されました

全日制のストーブでは、毎年何人かやけどをして保健室で手当てをしたり、ひどい人は病院受診をしたりしています。

ストーブの近くにいる人や、近くを通るとき

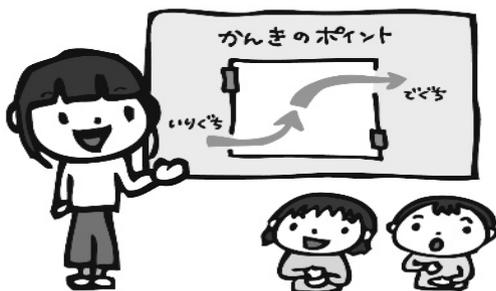
は、細心の注意が必要です。

学校以外でも、家のストーブやヘアアイロンなどでのやけどにも注意してください。

やけどをしたときは、すぐに流水で冷やすことが大切です。(15分~30分は冷やし続けましょう。)

教室の換気はできていますか?

くうき、リフレッシュ! 風のとおり道



閉めきった教室の中は…

二酸化炭素が増えて酸素不足になり、頭がぼーっとしたり、頭痛の原因にもなります。

ウイルスや細菌がずっと教室にいます。カゼやインフルエンザになるリスクが高くなります。

眼科・歯科・内科受診のお知らせを受け取った人へ

受診できましたか?

午前中授業になります。時間を見つけて病院受診し、具合の悪いところを治しましょう! 受診したけど、結果を提出していない人はいませんか? 一度確認お願いします。



歯科受診結果について

歯科受診が必要だとお知らせをもらった人の中で、まだ結果を報告できていない人に、もう一度歯科受診のお知らせを配布します。受け取った人はすぐにかかりつけの歯科医院で相談・治療してください。

受診結果は、担任の先生か保健室まで報告してください。