

保健だより

No. 2

令和2年1月7日

米子東高等学校



楽しい冬休みも終わり3学期がやってきました。正月に食べ過ぎて体重が増えた、夜更かして生活リズムが乱れたという人も多いのでは？学校モードに体と気持ちを切り替え、元気な学校生活を送りましょう。

【 インフルエンザの型と症状 】

型	体温	主な症状
A型	38度を超える	頭痛、咳、くしゃみ、悪寒、関節痛、筋肉痛など
B型	37度台のこともある	A型の症状に加えて下痢、腹痛など

未成年者（特に男性）はインフルエンザで発熱後2日間は飛び降りや外に走り出すなど異常行動を起こす場合があります。事故予防のため玄関や窓の鍵を確実にかけ、できるだけ1階で寝るなど対策をしましょう。

【 インフルエンザにかからない！うつさない 】

手洗い うがい	食事の前、帰宅後は必ず石けんでよく手を洗い、うがいもセットで行いましょう。インフルエンザウイルスにはアルコールによる手指消毒も効果的です。
マスク	咳やくしゃみが出る人は咳エチケットとして必ずマスクをしましょう。マスクは食堂でも販売しています。マスクが苦手な人は、二酸化塩素が含まれた携帯型ウイルス対策グッズも市販されているので一度試してみてくださいはどうか？
換気 湿度の保持	空気が乾燥すると喉の粘膜の防御機能が低下します。1時間毎に5分間を目安に、教室や自分の部屋で空気の流れを意識した換気を行い適切な湿度（50～60%）を保ちましょう。新学期も教室の換気にご協力お願いします。
十分な休養 栄養摂取	ストレスや睡眠不足で体が疲れていると、免疫力が弱まり体を細菌やウイルスから守れなくなります。栄養バランスの良い食事や規則正しい生活習慣で元気な体を保ちましょう。
予防接種	予防接種はインフルエンザの症状を和らげる効果もあります。効果は5ヶ月程持続します。
外出を避ける	流行している時期の人が多い場所への不要不急の外出は避けましょう。
回し飲みは×	部活動での水分補給時にペットボトル等の回し飲みはやめましょう。

【 インフルエンザは公欠の対象です！ 】

インフルエンザと診断された場合は、(発症した日、解熱した日をそれぞれ〇日目とカウントして)

「発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで」学校に来てはいけません。

登校が可能になった人はインフルエンザの治療を受けたことが証明できる物(薬の説明書、お薬手帳等)を持って保健室に来てください。公欠の手続きについて説明します。



【自分の体の準備は万全ですか？】

時々、「朝から体の調子が悪かったけどとりあえず登校した」と言い保健室に来室する生徒がいます。授業の予習や教科書を準備してくるのと同じように、1日元気で学習ができるよう体調を整えて登校することはとても大切です。「なんだかしんどいな」と感じるのは心身からのSOSのサインです。家庭で熱を測り、薬を使用するなどして自分の体をケアしましょう。症状がある時は早めに病院を受診し、医師の診察を受けてください。受診した際は結果を担当の先生に連絡してください。

*感染症流行状況の把握のため、欠席時は必ず受診の状況や具体的な欠席理由を学校に連絡してください。