

ほけんだより 1月 がつ

2018.1

徳島市立高等学校

2018年がスタートしました。今年もよろしくお願ひします。みなさんはどんな1年にしたいですか？ 気持ち新たに目標を決めて、有意義な1年にしてください。

インフルエンザにかかったら…

インフルエンザに感染すると普通のカゼの症状の他に、高熱や悪寒、関節・筋肉など全身の痛みといった重い症状が出ます。普段から手洗い・うがい、換気などの予防を徹底することが何よりも重要ですが、もしもかかってしまった場合には、以下のことを守って、回復に努めてください。



<p>早く受診する</p> <p>抗ウイルス薬があります。48時間以内に診断を。</p>	<p>しっかり休む</p> <p>欠席にはならないからゆっくり はい…</p> <p>インフルエンザと診断されたら出席停止。安心して休養を。</p>	<p>しっかり飲む</p> <p>お茶、水、イオン飲料、スープ、何でもいので飲めるものを。</p>	<p>マスクをする</p> <p>24時間 着用のスヌメ</p> <p>他の人に広げないように。自分の回復も早まります。</p>
---	---	--	---

インフルエンザの出席停止期間について

インフルエンザに感染した場合、学校保健安全法第19条の規定により、出席停止の扱いになります。

出席停止の基準は「**発症後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで**」となっております。

治癒して登校した時に、治癒証明書を保健室に取りに来て、受診した病院の先生に記入してもらい学校に提出してください。 *学校ホームページからも印刷して使えます。

インフルエンザにかかったら「出席停止」になります



例えば、発症後2日目に解熱した場合



例えば、発症後4日目に解熱した場合



スマートフォンは病原菌がいっぱい

皮膚や粘膜が直接的な接触や、ドアノブや手すり等の表面を介して病原菌が付着して感染するのが、接触感染です。

スマートフォンはさまざまな病原菌が付着している可能性があり、その量はなんと
便器の18倍以上に及びます…便器より汚いということになります…



◎ 手を洗うだけではなく、スマートフォンも定期的にアルコールを含ませた布などで拭く必要があるようです。アルコールで拭くとほぼ菌が消滅しているようです。

正しい手洗いをしよう



手は、インフルエンザウイルスが漂っている空気にもいつも触れています。

また、いろいろなものにも触ったり、咳やくしゃみの飛沫（しぶき）を抑えたりするため気がつかないうちに、インフルエンザのウイルスがついているかもしれません。

ウイルスは、手から口や鼻を介して身体の中に侵入してきます。正しい手洗いをこまめに行うことでインフルエンザに感染しない努力をしましょう。

こんな手洗いは×

- 水洗いだけでは汚れは落とせません。石けんで洗いましょう。
- 自分専用のハンカチ・タオルを！



タオルの共用、ハンカチの貸し借りで感染が広がります

★ 休み時間ごとに、教室の換気を行ってください。

