



17.2.2
八阪中
保健室

かぜ、インフルエンザの流行がおさまりません。

1月23日(月)に、1年生でインフルエンザと診断され欠席する人が14名いて、25日(水)まで1年生は臨時休業となりました。1年生はこれで流行も終わりに近づくかと思われましたが、いまだに新たにインフルエンザに感染する人も出ています。2年生も各クラスとも、インフルエンザや発熱、腹痛を訴えて欠席している人が数名います。一方で登校している人は元気な人も多く、体育の持久走をがんばったり、昼休みは運動場でボールで遊んでいるようすを見かけます。

かぜやインフルエンザの感染を広げない、流行を早く終わらせるために再度注意してください。

1. 手洗い、うがいをこまめに。必要ならマスクをつけ、咳エチケットも守る。
2. 朝、調子が悪かったら無理をしない。様子を見る。
3. 部活動も調子が悪いときは、無理をして参加しない。塾に行くのも考えて。
4. 休み時間は教室の換気をする。
5. 睡眠をしっかり取る。食事バランスよく取る。
6. 必要がないとき、急ぎでないときは、人が多く集まるところに行くのは控える。
(カラオケや映画館、デパートなどはこの時期は控えた方がいい。)
7. かぜやインフルエンザ症状があれば病院へ行って診察を受ける。
8. 特に部活動の試合などで多くの人と近づく場合は、帰宅後に手洗い、うがいをしっかりと、自分の体調の観察をする。

インフルエンザと診断されたら、出席停止です。発熱した翌日を1日目として5日間。

かつ熱が下がった後2日間。



いよいよ来週は私立高校の入学試験。3年生は朝に脳が活発に動くように、朝型にかえていますか？夜遅くまで勉強して朝ば一つとしていたら脳は働いていない証拠。早く寝るようにしましょう。朝食も食べてください。

3年生もインフルエンザには十分気をつけて！進路がかかっています。



咳やくしゃみがたらマスクをつける



マスクがないときはティッシュで鼻と口をおおう



咳やくしゃみをした後、鼻をかんだあとにはすぐに手を洗う



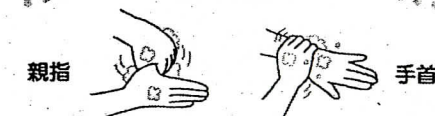
使ったティッシュはフタ付きのゴミ箱に

手洗いのテクニック

その1 こする



その2 ねじる



インフルエンザにかかったかと思って病院へ行っても、検査でインフルエンザではなかった。でも、ずっと体調不良が続き、再度病院で検査してもらったらインフルエンザだとわかったというケースもあります。インフルエンザでないという検査結果が一度出ても、体調不良が続くようなら、再度検査してもらってください。すぐに判明しないこともありますので。

そろそろスギ花粉も飛散しはじめます。花粉症の人は早めの対策を。薬の服用やマスク、めがねの着用など。なかなかほっとできませんね。