

保健だより

令和6年11月27日

大阪市立三国中学校 保健室



感染症や急な高熱での

欠席者が増えてきています



先週から、インフルエンザ・コロナウイルス・マイコプラズマ感染症や急な発熱での欠席者が増えていきます。「昨日の夜に38℃以上の熱があった」と体調不良で保健室に来る人も少なくありません。これから気温がぐんと下がり、感染症がさらに流行することが予想されます。

しっかり予防に努めて、感染しない・させないことを意識しましょう！！

石けんで手洗いをする

感染症予防の基本は石けんでの手洗いです。

水だけではなく、石けんをしっかりと泡立てて、ウイルスや菌を洗い流しましょう！！



無理せず休養する

登校前や活動前に自分で健康観察してみましょう。微熱がある・食欲がない・のどが痛い・体がだるい・疲れている…そんなときは無理せず、休養しましょう。

「前日の夜に高熱が出ていた」という人も要注意です。



咳エチケット・のどの保湿

咳やくしゃみ、のどが痛いなどのかぜ症状がある場合は、マスクを着用したり、ハンカチで鼻や口をおさえたりするなどの対策をしてください。また、ウイルスは湿度に弱いので、こまめに水分補給をしましょう。



早めの受診・治療

感染症は病院で検査をしないと分かりません。症状がある人は早めに病院へ行き、適切な治療をしましょう。

