



ほけんだより 12月

平成30年12月3日

石川県立飯田高等学校

保健室

かぜ・インフルエンザ対策は万全に！

今年は例年よりあたたかい日が続いていますね。インフルエンザは気温がぐっと下がったときに流行しやすいと言われており、いつ発症者が出てもおかしくない時期です。かぜ・インフルエンザの流行を防ぐためには、一人ひとりの心がけが大切！今のうちから予防・対策をして、みんなで流行を阻止しましょう！

自分が かからないために

- ✓うがい・手洗いをこまめにする
- ✓十分な睡眠をとる
- ✓栄養バランスのとれた食事をとる
- ✓インフルエンザの予防接種をする

みんなが かからないために

- ✓休み時間に換気をする
- ✓せきが出るときはマスクをする
- ✓体調が悪いと感じたら無理せず休む
- ✓インフルエンザにかかったら、出席停止期間は家で休養する

どれも基本的なことですが、毎日意識して行えば予防効果は抜群です！



インフルエンザの予防接種、今から受ける人はお早めに！

* 飯高生のインフルエンザ予防接種状況（11月21日現在）

	1年	2年	3年	全校
接種者	15	6	30	51
／生徒数	／113	／119	／156	／388
予防接種率	13.3%	5.0%	19.2%	13.1%



飯高生の予防接種率は13.1%、まだまだ少ない…という結果でした。

予防接種を受けると、インフルエンザにかかりにくくなり、脳炎や肺炎などへの重症化を防ぐことができます。また、校内に予防接種をしている人が多いほど、集団感染を防ぐことができます！



みんなで予防接種をして、感染源にさらされるリスクを減らそう！

テスト期間中に接種した人も多いようですので、12月中にまた調査をします。



カゼひきさんのエチケット

カゼをひいてしまったら、うつさないように、まわりの人への気配りが必要です。



◆鼻をかんだら、ティッシュスーパーはすぐにゴミ箱へ



◆必ずマスクをしましょう

◆せき、くしゃみが出そうになったら、ティッシュス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

感染予防だけでなくマナーとして、せきが出る場合は、必ずマスク着用！マスクをしていても、鼻・口元をおおえていないと意味がありません！



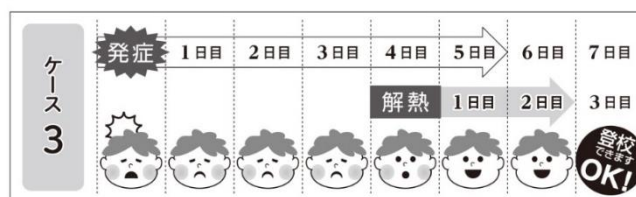
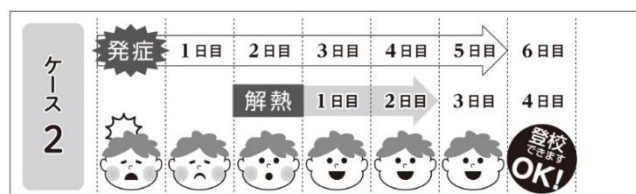
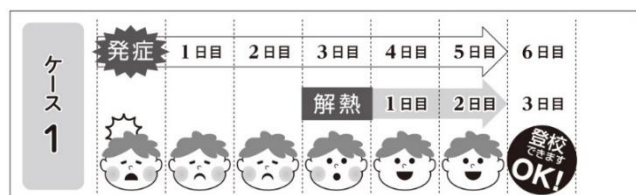
インフルエンザと診断されたら、どうする？

(1) 学校(担任)へ電話連絡し、出席停止期間を確認してください！

インフルエンザの出席停止期間

発症(=発熱)した後5日 + 解熱した後2日

- * 「熱が出た日を0日目として5日目まで」かつ「熱が下がった日を0日目として2日目まで」は登校を控えてください！(右図参照)
- * 症状がおさまったとしても、この期間中は排菌しているため、周りの人にうつしてしまいます。
- * 外出は控えて、自宅でゆっくり休んでください。



(2) 登校日までに「病欠証明書」を医師に記入してもらい、登校日に担任へ提出してください！

- * 用紙は保健室または職員室にあります。(飯田高校ホームページ→保健室 からダウンロードも可能)
- * 登校日までに「病欠証明書」を準備できない場合は、担任へ相談してください。

「病欠証明書」の提出がなければ出席停止扱いにできません！

