



平成31年2月22日  
石川県立飯田高等学校  
保健室

### インフルエンザの流行は、まだまだ続きます！

今年度インフルエンザにかかった人は、現時点で **13人** です。

一人ひとりの心がけのおかげで、例年より集団流行を抑えることができています◎



ただし、油断は禁物！！！！



これからの時期は現在流行しているインフルエンザA型に加えて、B型が流行しはじめます！

4月頃まではインフルエンザの流行が続きますので、引き続き予防をしっかり行いましょう。

試験期間中にやりがちな「夜更かし」は、免疫力低下の原因となります。  
睡眠時間を確保して健康を維持するためにも、試験勉強は計画的に！



### インフルエンザ等にかかった場合に必要な書類が変わりました

変更前

病欠証明書（医師が記入）



変更後

病欠届（保護者が記入） + 「医療機関受診時の領収書・薬剤指示書」の写し



以前は医療機関にて「病欠証明書」を記入していただいていたのですが、生徒や保護者が複数回医療機関へ行く等の負担を軽減するため、上記のように変更しました。



インフルエンザ等の感染症により欠席をする場合は、病欠届（保護者が記入）に加えて、「医療機関受診時の領収書・薬剤指示書」の写しの提出をお願いします。

\* 病欠届は職員室・保健室にあります（飯田高校ホームページ→保健室からダウンロードも可）。

\* 医師の診断書を提出する必要はありません。

\* インフルエンザ等の感染症と診断された場合、まずは学校へ電話連絡をお願いします。

## “爪”のお手入れをしましょう！

爪が伸ばしっぱなしになっている人をよく見かけます・・・



＼ 爪が長いと、どうしてよくないの ?? /

汚れがたまり、不潔！

爪が割れやすくなる

ひっかいてけがをしやすくなる



爪が長いほど、細菌の数が増えます!!!

人の手はいろいろなものを触ったりつかんだりしているため、目に見えないたくさんの細菌やウイルスが付着しています。

爪が長いと、手洗いを行ったとしても、爪の間にたまっている垢（角質や古い皮膚）等がうまく落ちず、細菌が繁殖する原因となります。

爪の長さ	細菌数	比率
0.5mm	4200 個	1 倍
1.5mm	53000 個	13 倍
2.0mm	630000 個	150 倍
3.0mm	3400000 個	810 倍

出典：改定食品衛生者ガイドブック（2003）

爪の長さが 3 ミリだと、  
細菌数はなんと 340 万個！！



### < 清潔な指先✧を維持するためのポイント！ >

#### \* 爪のお手入れは定期的

爪は 1 日に 0.1 ミリ伸びています。  
少なくとも 1 週間に 1 回はお手入れをしましょう。



#### \* 爪の整え方

タイミングはお風呂あがりかベスト。爪が柔らかくなっているので爪を傷めにくいです。  
爪切りを使用する場合は、爪を傷めないように少しずつ切りましょう。

#### \* 手洗いやハンドケアは爪の先までていねいに！

手洗いは手のひらや指の間だけでなく、爪の先までしっかり行いましょう！  
指先の乾燥やささくれが気になる場合は、手洗い後にハンドクリーム等を爪の先まですりこみましょう。



#### \* マニキュアは使用しない ←校則でも禁止されています！！

マニキュアや除光液に含まれるアセトン等を使用すると、皮膚からの水分が爪に行き届かず、乾燥して爪が割れることがあります。透明なマニキュア等をぬって自ら爪を傷めるのではなく、まずは素爪をきれいに保つよう心がけましょう！