



平成28年12月16日(金)
金沢桜丘高等学校 保健室

インフルエンザ予防接種は12月中に!

★今年度の予防接種状況★

学年	接種人数	接種率	インフルエンザ罹患人数
1年生	53人	14.7%	34人
2年生	81人	22.6%	43人
3年生	255人	72.9%	1人

本校でのインフルエンザの流行は終息しましたが、シーズンはまだ続きます。予防接種率も今年度は例年に比べるととても低いです。まだ予防接種を打っていない人は12月中には接種を済ませて下さい。

一気に増えるよ! インフルエンザウイルス



いつもと体調が違うなと思ったらまず体温を測定してみましょう。そして、熱がなくても早めに受診しましょう。市販の薬は3日間が限度です。症状が軽減しなければ受診が必要です。咳・鼻水等は耳鼻科へ!!

インフルエンザの出席停止期間をしっかりと守って下さい。

発症日(症状が出た日)を0日目と数えます。(だるい、咳、関節痛等の症状が出た日で、発熱した日とは限りません。翌日から1日目・・・5日目まで出席停止となります。インフルエンザの薬を服薬するとほぼその日に解熱し、身体は楽になりますが、登校は禁止です。くれぐれも出席停止期間より早く登校しないようにしてください。早くに登校して来た場合はすぐに下校することになります。

*冬休み中にインフルエンザの罹患した生徒は、休み明けに担任に報告をお願いします。



視力・むし歯の受診がまだの人に4回目の勧告書を渡します。



5月・7月・10月・そして12月、むし歯を何ヶ月放置しておくつもりですか? 「時間がない」なんて言い訳でしかありません。クリスマス・お正月とご馳走や甘いデザートを食べる機会も普段より多いと思います。このまま放置しておくともし歯は進行するばかりです。痛みが出る前に治療を済ませて下さい。

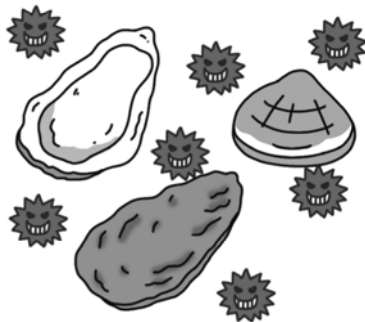


ノロウイルスによる感染性胃腸炎に注意！

全国的には流行時期に入っており、石川県内でも患者数は増えているようですが、本校では11月から12月15日現在で、4名の報告があるだけで流行の兆しはありませんでしたが、16日から胃腸症状による欠席者と早退者が少し増えてきました。冬休みは感染する可能性も高くなるので注意が必要です。「ノロウイルスによる感染性胃腸炎」は出席停止となりますので病欠証明書が必要です。」

ノロウイルスの主な感染経路は？

汚染された二枚貝から



下水道などから海に流れて来たウイルスで汚染された二枚貝（カキなど）を、生や十分加熱せずに食べることで感染する。

感染した人の手を介して



調理する際に感染した人の手指等を介して食品がウイルスに汚染され、その食品を食べることで感染する。

感染した人の便や嘔吐物から



便や嘔吐物を処理する際に手指等を介してウイルスが口に入ったり、処理が不十分で乾燥し浮遊したウイルスを吸入したりすることで感染する。



12月に保健室に来室する理由の1番が「腹痛」です！！

冬になり、気温が低下することで、体が冷やされ、胃腸が刺激されることで腹痛が生じているようです。冷え意外にも、ストレスや体を冷やす食習慣（体を冷やす食べ物や水分の摂りすぎ）、冷えを起こす生活習慣（薄着、シャワーのみの入浴）が原因となります。運動不足による筋肉量の低下が原因のこともあります。

対策は . . . 下着やカイロで温める、体を温める飲み物を飲む、



ゆっくり入浴や足湯をするなどです。



耳より情報 . . .

最近、ドラッグストアなどで販売されている、カイロは蒸気で温めてくれるものがあります。先生方も使用してみた感想として、普通のカイロと比較しても、**持続性がある**、**即効性がある**、**熱すぎず心地よい**という特徴がありました。受験や試験の時などはばっちりだと思います。是非、お腹が弱いという人は使ってみる価値はありますよ。



SAMPLE