

# ほけんだより 1月

平成30年1月  
金沢商業高等学校保健室

## 県内にインフルエンザ注意報が発令されました

報道等でもあるように、県内にインフルエンザ注意報が発令されました。県内の高等学校でもインフルエンザ様疾患の集団発生が報告されており、本校でもインフルエンザ罹患者が出ています。今後、インフルエンザの大きな流行を防止するためにも、学校内だけではなく、家庭での過ごし方にも注意し、この冬をのりきりしましょう。

### <インフルエンザ予防のために>

- ① 外出後の石けんによる手洗い・うがいの励行
- ② 咳エチケット

○咳、くしゃみが出る人はマスクを着用する、マスクがない場合は鼻を押さえ、他の人から顔をそむけ1m以上離れる。

○マスクの装着は説明書をよく読んで、正しく着用する。

- ③ できるだけ人混みや繁華街への外出を控える。
- ④ 十分な休養とバランスのとれた栄養をとる。
- ⑤ 健康観察を行い、風邪やインフルエンザ様症状(発熱、咳、のどの痛み、体のだるさ、筋肉痛・関節痛など)のある場合は医療機関を受診する。



1と

12月号でもお知らせしましたが、インフルエンザと診断された場合は『出席停止』となります。**出席停止期間を守り**完全に治ってから登校しましょう。**病欠証明書**はHPからダウンロードするか、登校後、担任からもらい病院で書いてもらってから**学校に提出**して下さい。

### みんなで換気!

みなさんが教室で快適に過ごすために、学校環境衛生の基準が決められています。それによると、二酸化炭素の濃度は1,500ppm以下。1,500ppmをこえていくと、息苦しくなったり、頭が重いと感じることがあります。

閉めきった教室でたくさんの方が息をすると増えていく二酸化炭素。ウイルスや細菌だって増えていきます。休み時間になったら、みんなで窓を開けましょう! 5分間全開にして、新鮮な空気と入れ替えましょう!

みんなが「換気は大切」と思うことが大事です!

### インフルエンザ予防にプラス アルコール消毒

- ★ インフルエンザ予防といえば、★
- ★ 予防接種・手洗い・マスク・湿度★
- ★ 管理・十分な休養・バランス良く★
- ★ 栄養をとる・人混みを避ける…こ★
- ★ れは実践している人も多いはず。★
- ★ ここにもう一つ、アルコール消毒★
- ★ をプラスするともっとカンベキ。★
- ★ ただし、アルコール消毒はインフ★
- ★ ルエンザウイルスには有効ですが、★
- ★ 効かない菌もあります。やっぱり基★
- ★ 本になるのは石けんでの手洗い。★
- ★ 「手洗い+アルコール消毒」をセ★
- ★ ットで行い、ウイルスを寄せ付け★
- ★ ないようにしましょう。★
- ★
- ★

