

ほけんだより 2月

平成31年2月5日
石川県立金沢北陵高校
保健室

4年ぶりにインフルエンザが北陵高校に猛威を振るいました。1月17日に1年1クラスで発熱による早退者が多数見られ、あっという間に大流行となり、1年生は翌週に2日間、学年閉鎖することになりました。現在はインフルエンザと感染性胃腸炎がポツポツと出ていますので、まだまだ油断大敵です。インフルエンザは予防が大切です。インフルエンザにかかって後悔するよりも、かからないための努力をしましょう。手洗い・水分補給・歯磨きがお勧めです！風邪症状がある人はマスクをしてね！集会など大勢が集まる行事では、マスク着用を徹底しています。自分用のマスクを準備してね。

保健室からのお知らせ

出席停止の手続きが変更になりました！

「病欠届」は、複数回、医療機関へ行く負担を軽減するため、保護者の方に記入していただいています。

保健室でもお渡しできますが、学校ホームページからもダウンロードできます！

【添付書類】

領収書の写し、薬剤指示書の写しなど病院受診が確認できるもの。

1・2月の保健目標

感染症を予防しよう！（インフルエンザ・ノロウイルス等）

こまめな手洗い

石けんを使ってウイルスを洗い流しましょう。



部屋の加湿

空気が乾燥するとウイルスに感染しやすいため、湿度は50～60%に。

一人ひとりの予防が インフルエンザの 流行を防ぎます



マスクを着用

鼻やのどが潤って、感染の予防に。

くしゃみやせきでウイルスが飛び散るのも防ぎます。

規則正しい生活

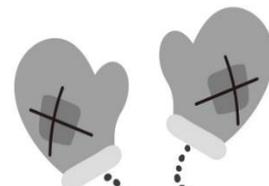
十分な睡眠、規則正しい生活、バランスの取れた食事で免疫力がアップします。

部屋の換気

窓を開けてウイルスを追い出しましょう。

人混みを避ける

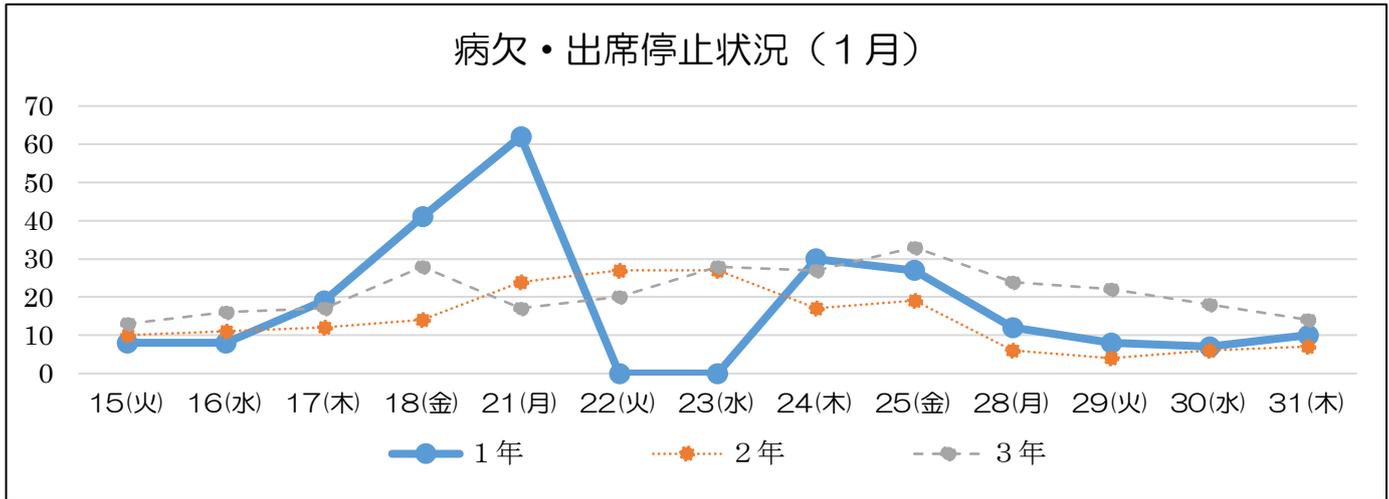
人がたくさんいると感染の確率が高くなります。



4年ぶり！インフルエンザ大流行！！

下のグラフは今回の集団かぜによる学年別の欠席状況です。1月21日の欠席と登校している生徒の様子を見て、1年生は22日・23日が学年閉鎖となりました。全校の欠席者が100名を超える日もあり、保健室も多く体調不良者が来室し、パニック状態。職員室の先生にも応援に来てもらい、職員室と保健室で手分けして早退の電話連絡をしたのは、私自身、初めてのことでした。今はようやく落ち着き、普段の保健室に戻りましたが、まだ安心はできません。

2月1日に厚生労働省から、1月21日から27日までの1週間の全国のインフルエンザ患者の報告数が1999年以降で過去最多になったと公表されました。都道府県別では、埼玉県が最も多く、石川県も上位に入っています。北陵高校でもインフルエンザの診断を受けた生徒が130人を超え、2月に入ったばかりなのに4年前のインフルエンザ報告数を超えてしまいました。インフルエンザにもA型やB型などの型があり、今年かかったからもう大丈夫とは言えません。まだまだインフルエンザに警戒してください。



かぜ？インフルエンザ？それとも花粉症？

花粉症の人にはイヤ～な季節が近づいてきました。毎年ひどい人は、早めの受診をお勧めします。

花粉症 早めの治療が勧められるわけは

花粉症の症状の出はじめは、鼻の中の粘膜の炎症がまだ進んでいません。炎症がひどくなる前に治療を始めると早く元に戻せるので、重症の花粉症にならずにすみます。

鼻の症状がひどい時は耳鼻咽喉科、目の症状がひどい時は眼科に行きます。内科、小児科、アレルギー科などでも診療が受けられます。

歯の治療終わりましたか？

3年生には12月に最後の受診勧告書（ピンク）の用紙をお渡ししました。卒業式までに何人の生徒が持ってきてくれるかな。卒業したら、歯科検診はほぼありません。自分で自分の歯の健康に気をつけていかなければなりません。

1・2年生は、1月末までに歯の治療が完了していない生徒に、担任の先生から今年度最後のピンクの受診勧告書をお渡しします。あっという間に次の年度の歯科検診になります。早めの受診をお願いします。