

保健だより

令和5年11月②
金沢北陵高等学校
保健室

報道にもありましたが石川県にインフルエンザ注意報が発令されました。本校では今のところ大きな流行はありませんが、発熱や咳、のどの痛み等、風邪症状があり欠席している生徒は多くいます。本格的な流行期を前に改めて基本的な感染症対策の徹底をお願いします。また、以前にもお知らせしましたがインフルエンザ等の「学校感染症」は、出席停止措置の対象となっています。出席停止期間、手続きについて今一度しっかり確認をお願いします。

	インフルエンザ
出席停止期間	発症した後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで。 *発症した日が0日となります。
出席停止の手続き	「病欠届」を提出 *「医療機関の領収書」や「お薬の説明書」等のコピーを添付

つづけていますか? 「せきエチケット」

その1 鼻と口を覆う

せき・くしゃみが出そうになった時は、ティッシュやハンカチで鼻と口を覆います。



その2 とっさのときは「袖」でカバー



急な咳・くしゃみは、できるだけ手を使わず、袖や上着の内側で鼻と口を覆います。手で覆った時は、すぐに石鹸でよく洗いましょう。

その3 マスクをつける

ウイルスを含んだ飛沫（鼻水や唾液）は咳や・くしゃみとともに鼻や口から飛び散ります。マスクをつけることで予防にもつながります。



なぜかな?と思ったら



早めに 休養しよう!

～「免疫」について～

新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、私たちが感染症全般に関する情報に接する機会も増えてきましたが、その主要キーワードの一つが「免疫」です。体内に侵入したウイルスや細菌などの「異物」を攻撃して殺す、また排除する働きを免疫【疫病（病気）を免れる】といいます。免疫の力には個人差があり、例えば同じような環境で生活していても、風邪をよくひいてしまう人とあまりひかない人がいます。冬季は新型コロナウイルス感染症だけでなく、インフルエンザや感染性胃腸炎などの流行が懸念されます。手洗いなどの対策とともに、この免疫の力を少しでも高めておくことが予防の基本。そのためには以下のことが有効です。

- ・栄養バランスのとれた食事
- ・十分な睡眠
- ・適度な運動
- ・ストレスの発散
- ・よく笑う



空気も 気持ちも 換気でリフレッシュ!

換気をしないと...

二酸化炭素が増える



人は1日に480ℓもの二酸化炭素を出します。空気中に二酸化炭素が増えると酸素が不足し、頭痛や吐き気の原因にもなります。

カビやダニが発生しやすくなる



窓を閉めきっていると結露ができやすいです。結露ができると、カビやダニが発生しやすくなり、アレルギーなどの原因になります。

ウイルスや細菌がたどよう



室内にウイルスや細菌がとどまって、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。

においがこもる

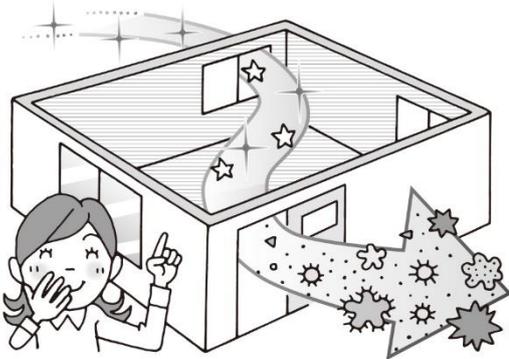


汗やお弁当などのにおいがこもって、嫌なにおいになります。

換気のやり方

空気の「入口」と「出口」ができるように2カ所以上の窓を開けましょう。

また、部屋の対角線の窓を開けると空気の通り道ができて効果的です。



新鮮な空気にはリフレッシュ効果があり、脳の働きが活性化します。そのため、気分がスッキリしたり集中力が高くなったりします。休み時間ごとに行うなど適度に換気をして、健康的に過ごしましょう。

お済みですか? 予防接種

発症・重症化を防ぐ、強〜い味方です。

