

ほけんだより 1月

平成29年1月11日
石川県立金沢北陵高校
保健室

新しい年がスタートしました。お正月ムードで少しのんびりした冬休みが明けると、いきなり厳しい寒さですね。1月5日は「小寒」で、この日から寒さが本格的になるという日。そして1月20日は「大寒」。1年で一番寒い日です。「健康目標」をしっかりと立て、寒さに負けず、今年1年を元気にスタートしましょう。



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）

インフルエンザ

本校では、3学期スタートと同時にインフルエンザの生徒が3名出ました。今のところ大流行の兆しはありません。ただし、油断すると「あっ」という間に広がります。日頃から、手洗い・うがい・マスクなど、自分の体を守る対策をとりましょう。



インフルエンザは**出席停止**です。出席停止期間は発症した日を0日とし、「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児は3日）を経過するまで」です。

感染性胃腸炎

本校では12月から感染性胃腸炎の診断を受ける生徒がポツポツと出ています。学校で感染が広がっている兆しはありませんが注意が必要です。主な症状としては嘔吐と下痢、微熱（37～38℃）です。特にノロウイルスはほんの少しのウイルスで感染が成立するので、感染力が極めて高いです。症状があるときは、病院に受診し、診察してもらいましょう。診断された場合、休んだ日数は**出席停止扱い**とし、欠席日数に含みません。症状が出ている期間は、無理せずしっかり休養しましょう。感染拡大防止のためにも自宅療養をお願いします。



冬の服装、ひと工夫

- (1枚目) 肌着はからだにフィットして吸湿性・保温性の高いもの
- (2枚目) 肌着と少しのすき間ができる大きさと保温性の高いもの
- (3枚目) ニット・フリースなど暖かい空気をたくさん含むことができるもの
- (4枚目) ジャケットは布地の密度が高く、暖かさを外に逃がさないもの

+ 3つの首【首・手首・足首】をあたためる

制服のときは、TPOに合わせて、下着を工夫し、スパッツやタイツをはいて、防寒対策をしましょう。靴下も暖かいタイプがお勧めです。特に足首の冷えに気をつけてください。カイロも上手に活用しましょう。

裏面が「インフルエンザ出席停止期間早見表」になっています。インフルエンザになった際の目安にしてください。「病欠証明書」は学校のホームページからもダウンロードできます。