



インフルエンザ警報発令中！！ 知っていますか？ 『咳エチケット』

例年より早く流行が始まったインフルエンザ。石川県内でも学級閉鎖等が多く見られる中、本校では1月末までのり患者数は2名のみにとどまっています。しかし、逆に考えれば2月以降一気に広まる可能性もあります！また、県内では警報がでており、注意が必要です！

規則正しい生活を心がけ、体力を落とさないのが予防の第1歩。気を付けていても体調を崩してしまう時もありますが、そんな時は周りにつさないように心がけるのがマナーです。ちょっとした気遣いで自分も周りも気持ち良く過ごせる方法が『咳エチケット』。これからひどくなる花粉シーズンのくしゃみと併せて、大人の対応ができる高校生を目指してみませんか？

②周りの人から顔を背け、2mくらい離れます。

③使用後のティッシュなどはすぐにゴミ箱に捨て、手を洗いましょう。

①くしゃみが出そうになったら、ティッシュなどで鼻と口を押さえましょう。ティッシュがない場合は、手ではなく周囲に触れにくい曲げたひじの内側などで押さえます。

嫌な季節がやってきました・・・花粉症シーズン到来！

今年もこの季節がやってきました。天気予報とあわせて、花粉の飛び具合をチェックしている人も多いのでは？
スギ花粉はすでに飛び始め、石川県では3月中旬から下旬にかけてピークを迎える予報が出ています。毎年悩まされている人はすぐに対策を！

花粉症 3大症状

- 鼻水、鼻づまり
- 目のかゆみ、結膜炎
- くしゃみ

****カゼとの見分け方****

- ①熱がない
- ②鼻水が透明でさらさらしている
- ③目の症状がない

花粉症ここに注意

インフルエンザ出席停止期間早見表 (参考資料)

- * 「発症した後5日を経過」し、かつ「解熱した後2日」とは、最低「発症した後5日を経過」するまで出席停止とする。それに加えて解熱した日によって出席停止期間は延長する。
- * 発症日を0日目とする。解熱した次の日が「解熱後1日目」となる。発症日ならびに登校再開の目安については、病院受診時に医師に相談・確認することが必要である。

	発症日 0日目	発症後					発症後5日を経過		
		1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
あなたの発症日と 解熱した日は？	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
例1 発症後 1日目に解熱 した場合	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 4日目	発症後 5日目	登校可能 →		
	出席停止×	出席停止×	出席停止×	出席停止×	出席停止×	出席停止×			
例2 発症後 2日目に解熱 した場合	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 5日目	登校可能 →		
	出席停止×	出席停止×	出席停止×	出席停止×	出席停止×	出席停止×			
例3 発症後 3日目に解熱 した場合	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能 →		
	出席停止×	出席停止×	出席停止×	出席停止×	出席停止×	出席停止×			
例4 発症後 4日目に解熱 した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能 →	
	出席停止×	出席停止×	出席停止×	出席停止×	出席停止×	出席停止×	出席停止×		
例5 発症後 5日目に解熱 した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能
	出席停止×	出席停止×	出席停止×	出席停止×	出席停止×	出席停止×	出席停止×	出席停止×	

個人によって症状や経過は違いますので、かかりつけの医師にご相談ください。
 医師の見解により、登校可能日が変化することもあります。医師の指示に従ってください。

相談室からのお知らせ

2月もスクールカウンセラー中野先生が3回来校されます。友人関係の話、来年度の不安、進路の悩み等どんな話でも大丈夫です。保健室にて日程の予約もできます。

臨床心理士 中野 修先生

2月の来校予定

5日(月) 9:00 ~ 13:00

16日(金) 9:00 ~ 13:00

19日(月) 9:00 ~ 13:00