

ほげんたより11月

令和2年11月20日
石川県立飯田高等学校
保健室

校内で、かぜが流行しています

今月に入ってから、かぜ症状を訴える人が増えています。
かぜをひいたときは「症状を悪化させないこと」と「周りの人にうつさないこと」が大切です。

発熱（微熱含む）またはかぜ症状（鼻水・のど痛・咳等）があるとき

↓
無理に登校せず、自宅で休養してください！

出席停止扱いになります

カゼ、
しいたかも

と思ったときは

休養

ゆっくり休むのが一番の薬です。体がもっている病原菌と戦う力や回復する力を高めてあげましょう。



水分

脱水を起こさないように、少しずつこまめに水分補給をしましょう。発熱、嘔吐、下痢があるときは特に注意。



栄養

のどが痛いときにはゼリーなど食べやすいもの、胃が弱っているときはおかゆや柔らかく煮たうどんなどがおすすめです。



⚠ 急に症状が悪化したときは、迷わず受診しましょう

発熱した場合

☎ 病院へ電話



🏥 受診

「咳エチケット」で周りの人たちへ気配りを

せき・くしゃみをするときは…



人から顔をそむける腕で口元を覆う

せき・くしゃみが出ている間は…



正しくマスクをつけましょう

はなをかんだ後は…



ティッシュはすぐにふたつきのゴミ箱へ

手で口元を覆うのは、手に菌がつき他の物を触る等によって感染を広げる可能性があるためNG。咳やくしゃみをするときはティッシュで鼻や口を覆うようにしましょう。
間に合わない場合は、腕で口を抑えましょう。

換気・元気

閉めきった部屋は…

ごはんや
汗のにおい

ウイルス
や細菌

二酸化炭素

などが
こもったまま



だから、換気!

＼ 教室の換気をしましょう！ /

- ・教室前方の廊下側の天窗1か所を常時全開にしておく
- ・休み時間になったら、教室後方の外側の窓を20cm以上開けて、空気の通り道をつくる

- ※ 空気がこもっているときは、他の窓やドアも開けてください。
- ※ 換気の目安は30分に1回以上です。授業中も換気しましょう。

“インフルエンザ予防接種”は、お早めに!

- * インフルエンザの予防接種は、接種して約2週間後から約5か月間、効果が続きます。
→流行時期が早まる可能性がありますので、遅くとも11月中に受けましょう。
- * 12月上旬に「予防接種状況調査」を行います。

予防接種を受けている人が校内に多いほど、集団感染を防ぐことができます。
インフルエンザにかからない・周りの人にうつさないためにも、予防接種を受けましょう!



寒さ対策、万全ですか?

下着を着よう



汗を吸ってくれて保
温の効果があります

上手に重ね着
をしよう



空気の層をたくさん作ると
熱が逃げにくくなります

3つの首を
温めよう



首・手首・足首を
温めると効果大!

- ・重ね着 (インナー・セーター)
- ・防寒具やタイツの着用
- ・ひざ掛けやカイロの使用 等
寒さ対策を始めましょう!

