

保健だより 1月

小松工業高校 保健室

2025.1.17

石川県でインフルエンザ警報が発令されました!!

石川県で、インフルエンザが流行しています。予防法は、新型コロナウイルス感染症と同じでするので、引き続き、手洗い、換気を行うなどの感染予防対策をお願いします。



インフルエンザかな？ と思ったら

普通の風邪の症状に、悪寒や高熱、筋肉の痛みなどの全身症状があれば、インフルエンザかもしれません。

早めに病院へ [受診のタイミングは…]

発症してから半日以上経過しないと検査で反応しませんが、48時間過ぎると抗インフルエンザ薬の効果が下がりますので、それまでに受診することをお勧めします☆

しっかり休養
マスクをする
しっかり飲む

安静にしてしっかり睡眠をとりましょう。
家族や周りの人にうつさないように。
お茶、スポーツ飲料、スープなど、飲めるものこまめにとりましょう。



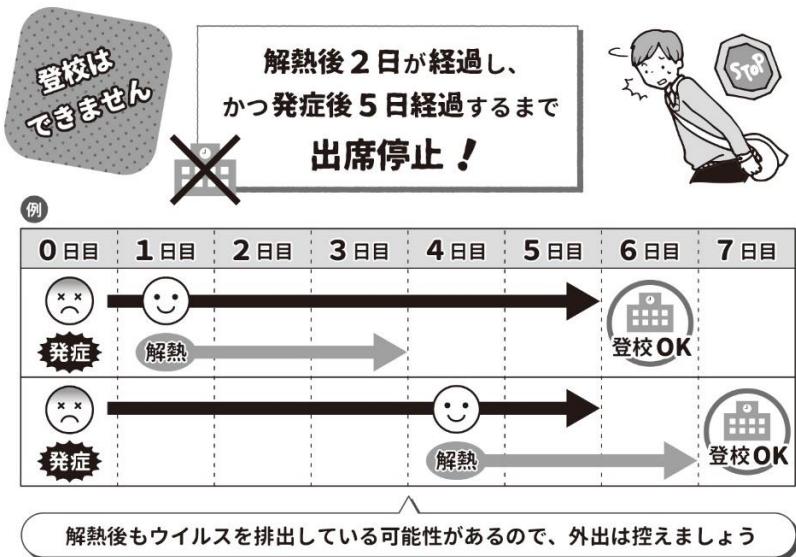
インフルエンザに 罹ったら

発症後、最低5日間は登校不可です。

(発症した日、解熱した日は0日目)

欠席や症状の連絡は、その日のうちに

早めに学校まで連絡をお願いします。



コロナ・インフルエンザに罹った人へ 出席停止の手続きは終わっていますか？

学 校 名	石川県立小松工業高等学校		
学年・科・組・番	年 科 組 番		
氏 名			
受診医療機関 及び担当医			
診 断 名			
受 診 日			
療 養 日 数	月 日 ~ 月 日 (日間)		
上記のとおり、病気のため欠席しました。			
令和 年 月 日			
保護者氏名			
自署			

※この届けは、学校において感染症による出席停止の際に用います。
※医療機関受診時の診療明細書（写）または薬の説明書（写）を裏面に貼付してください。
生徒氏名、医療機関名、受診日、処方箋等が明記されているものとします。
※登校後は、1週間以内に病欠履歴をホーム担任に提出してください。

復帰後に記入し、**担任へ提出**する。
病欠届の様式は、本校のHPでも
ダウンロードできます。
(保健室にもあります)



医療機関が発行する、
「診療明細書」
または
「薬の説明書」
のコピーを裏に貼ります。

未提出(手続きをしていない)は欠席となります。

復帰後、1週間以内に提出しましょう！

・ 明顯な頭痛　　頭痛症状が消失しない場合を経過するまで。
○第3種および結核、結膜炎等性結膜炎
　　通常に上記症状を有する他の疾患において疑診のそれがないと認めるまで

1年生のスキー実習が近づいてきました！

......*...* (ウィンタースポーツ) 心から楽しむための 3 つの約束 *...*...*

冬の楽しみの一つ、スキーやスノーボードなどのウィンタースポーツでは、毎年たくさんの事故が発生しています。楽しく過ごすために、絶対に忘れないでほしい約束があります。

装備を入念にチェック

手袋や頭を守るヘルメットや帽子は必ず装着。雪の張り返しで目を痛めないと、ゴーグルも必須です。



他の人との衝突に注意

スピードの出し過ぎや急な
滑り出しは衝突の危険が。周
りを見て無
理のないス
ピードで滑
りましょう。



転ぶときは体ごと

無理な体勢で転ぶと大ケガになることも。転びそうになったら無理に手をつかうとせずに体ごと転がったほうが安全です。

