



平成28年 1月12日
金沢商業高等学校保健室



新しい年がスタートしました。3年生は新しい環境での『自立』を控えている人もいます。目指す自立の一つに「健康を自分で管理する」こともぜひ加えて下さい。そして1年生2年生も、その準備はすでに始まっています。まずは、このインフルエンザのシーズンを自己管理で乗り切りましょう。

新しい年の始まりに“夢”のことばを贈ります

誰の言葉かわかりますか？

一、他人の意見で自分の本当の心の声を消してはならない。自分の直感を信じる勇気を持ちなさい

二、自分の夢、そんな簡単に諦めきれなかった話でしょ

三、僕は夜に夢を見るんじゃない
1日中夢を見ているんだ。生きる糧として夢を見ている

四、ひとりで見る夢はただの夢
みんなで見る夢は現実になる

答え：(一) スティーブ・ジョブズ、(二) 本田圭佑、(三) スピルバーグ、(四) ジョン・レノン

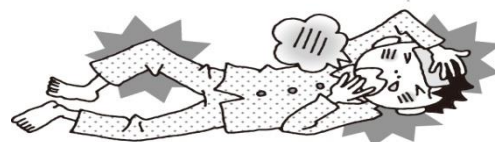
石川県内でも報告あり!!

県インフルエンザ情報システムによるとの1月11日までに県内でも64件インフルエンザの報告が出ています

発症から48時間以内に抗インフルエンザウイルス薬の服用を始めれば、発熱の期間を短くするなどの効果があります。早めに受診しましょう。

こんなときはインフルエンザを疑いましょう

- 38℃以上の発熱
- 急激に発症
- 局所の症状
(のどの痛み・鼻水・くしゃみ・せきなど)
- 全身症状(頭痛・関節痛・筋肉痛など)



インフルエンザの出席停止期間を守りましょう



インフルエンザの登校の基準は、発症した後（発熱の翌日を1日目として）5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで出席停止となります。インフルエンザと診断された場合は、すぐに学校まで連絡をお願いします。病欠証明書はホームページからダウンロードするか、登校後、担任からもらい病院で記入してもらってから学校に提出して下さい。

例	発症日	発症後5日間（出席停止期間）					発症後5日を経過		
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発症後1日目に解熱した場合		解熱	1日目	2日目			登校OK		
発症後2日目に解熱した場合			解熱	1日目	2日目		登校OK		
発症後3日目に解熱した場合				解熱	1日目	2日目	登校OK		
発症後4日目に解熱した場合					解熱	1日目	2日目	登校OK	
発症後5日目に解熱した場合						解熱	1日目	2日目	登校OK

冬季の換気について

学校環境衛生基準では、換気の基準として、二酸化炭素は1500ppm以下が望ましいとされています。また、50分授業で必要な換気回数は40人在室の教室の場合、高等学校では4.4回以上となっています。二酸化炭素が増えると酸素が少なくなり、頭痛や吐き気などの症状が出る場合があります。

そこでみなさんをお願いします!!

教室の換気のために常時、廊下側の天窓を少し開けておいて下さい。また、休み時間ごとに外側の窓と廊下側のドアなどを開けて換気をしましょう。その際、対角線上に開け空気の流れを作り、換気をしましょう。

