ほけんだより 12月

令和元年１２月
金沢商業高等学校保健室

【重要】

本校でもインフルエンザの診断報告が数件ありました。症状の違いから早めにインフルエンザに気付き対処することが大切です。そこで、必ず毎朝登校する前に**健康観察**をしましょう。下記のようなインフルエンザ様症状がある場合は無理に登校せず病院受診することをお勧めします。体調不良の症状があり、登校する場合は必ず**早退時の連絡方法の確認**をしておきましょう。

また、インフルエンザと診断された場合は、**出席停止期間を守り**完全に治ってから登校しましょう。なお出席停止扱いの手続きには**病欠届が必要**になります。登校後、用紙を担任からもらい保護者に書いてもらってから学校に提出して下さい。その際、**医療機関受診時の領収書または薬剤指示書のコピーが必要**になりますのでなくさないようにして下さい。

熱が出てすぐに受診してもインフルエンザの判定はできません。通常なら発熱等の症状が出てから１２時間は様子を見る必要があります。また、抗インフルエンザウイルス薬の服用は発症から４８時間以内に開始する必要があります。インフルエンザかな？と思ったらタイミングをみて受診するようにしましょう。

<こんな症状があれば
インフルエンザかも>

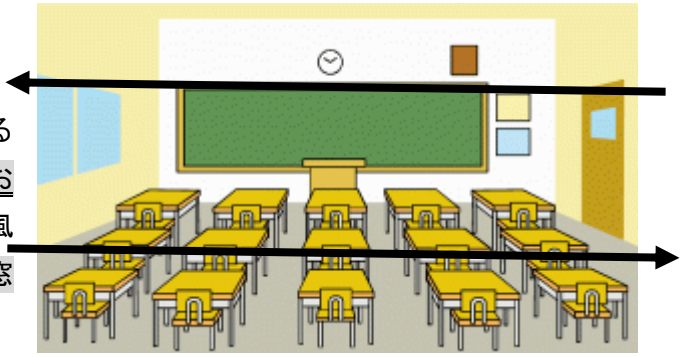
急な発熱

体のあちこちが痛い

強い寒気

体がだるい

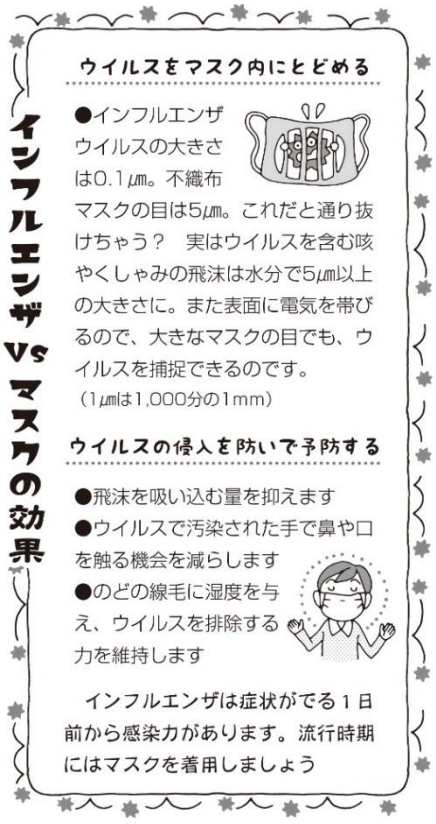
効果的な換気をしましょう



空気の汚れをなくすためには、換気をして空気を入れ換えることが大切です。そのため廊下側の天窓を常時少し開けておいて下さい。また、１時間毎に３～５分、教室の真ん中を風が通り抜けるように、対角線の位置にある外側と廊下側の窓またはドアを開けて効果的な換気をしましょう。

★アルコール消毒を各クラスに配りました★

感染症予防のために活用してください。
石けんで手洗いを行い、十分に手を乾かした後、適量（ワンプッシュ）を手に受け、手指消毒液が十分に乾くまで、ていねいに擦りこみましょう。



インフルエンザ予防接種は受けましたか？

効果が現れるまでには、接種から１～２週間かかり、その効果は５か月程度持続すると言われています。インフルエンザ流行のピークはまだまだこれからです。また１月からは大切な検定も続きます。「今さら…」と思わず、かかりつけ医に相談してみてはいかがでしょうか。予防接種を打ったからといって罹らないわけではありませんが重症化を防いだり、合併症のリスク軽減したりします。遅くとも 12 月中旬までに接種を終えておくと、より効果的です。