

ほけんだより 1月

2020.01.24
茨田高校保健室
Vol.9

3学期が始まってもうじき1ヶ月経ちますが、体調は崩していませんか？
テスト前に体調を崩してお休みをしないといけない…なんてことにならないように、体調管理を
しっかりしましょう。

インフルエンザと胃腸炎に注意！！

3学期に入り、インフルエンザや胃腸炎になる人が増えてきました。
インフルエンザや胃腸炎の特徴を知り、自分でできる予防を考えましょう。

○インフルエンザ

- ・流行期：12月～3月ごろ
- ・潜伏期間：1日～2日
- ・症状：急な高熱



頭痛や関節痛、筋肉痛など

○胃腸炎

- ・流行期：11月～2月ごろ
- ・潜伏期間：1日～2日
- ・症状：突然の吐き気、嘔吐



激しい腹痛、下痢など

上記のような症状があり、インフルエンザかなと思ったら必ず病院を受診してください。

抗インフルエンザ薬は発症から**48時間**以内に服薬を開始することで効果があります。

嘔吐物の処理はすばやく！適切に！患者の嘔吐物やふん便には、大量のウイルスが存在していて、感染源となります。塩素系漂白剤（ハイターなど）でしっかりふきとり、最後に手洗いうがいを忘れずに。

☆出席停止について☆

インフルエンザは出席停止になります。医師の診断を受け、意見書を提出してください。

感染性胃腸炎は出席停止になりません。ただし、学校や地域の流行状況を見て、主治医や学校医、校長などと相談の上、出席停止の措置をとることができる場合がありますので、診断されたときは学校指定の意見書を提出してください。

※意見書は医療機関によって有料となる場合があります。

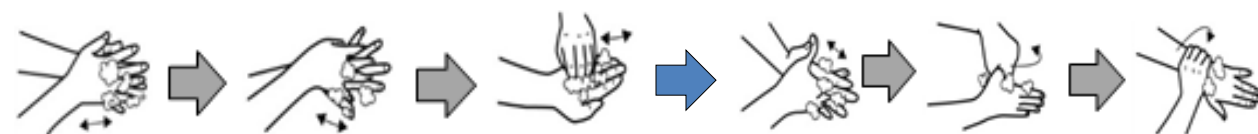
※意見書の用紙は、保健室にあります。また、茨田高校のホームページからダウンロードすることもできます。



予防方法

インフルエンザや風邪の予防には様々な方法があります。一つだけ実行するのではなく、いくつかの予防法を組み合わせで行いましょう。

☆手洗い



石けんをよく泡立てながら手のひらをこする

手のこうを伸ばすようにこする

指先・爪の間を手のひらでこする

指の間も洗う

親指はねじり洗い

手首もねじり洗い



最後に・・・

石けんを洗い流し、清潔なタオルやハンカチで手をふきましょう☆



爪も短く切っておく

◎手洗いは正しく行いましょう。正しい方法で行うことによってより効果が見られます。

また学校や外に遊びに行くときは、必ず清潔なハンカチを持っていきましょう。自然乾燥ではなく、きちんとハンカチでふくことで、インフルエンザや風邪の予防になります。

☆うがい



水を口に含み、強くクチュクチュしながら口の中を2～3回洗い流します。

次に上を向いて、のどの奥の方で10回ぐらいガラガラとうがいし(10～15秒ぐらい)、水を吐き出します。これを数回繰り返します。

◎うがいは、『外から家に帰ってきたとき』『人ごみに行ったとき』『掃除したあと』など頻繁に行いましょう。やって損はありません。気がついたときに行いましょう。

☆マスクをつける



マスクを鼻の形に合わせる

あごの下まで広げる

ひもを耳にしっかりとかける

こんな使い方はNG！！

- ・鼻までつけない。
- ・何日も同じマスクをつける。
- ・顔のサイズに合っていない。

◎マスクは正しくつけることで予防の効果が出ます。電車に乗る時や人混みに行くときは、正しい方法でマスクを使用し、インフルエンザや風邪を予防しましょう。また自分の体調が悪い時も、周りの人に移さないためにもマスクをしましょう。