



平成27年1月9日

赤穂市立赤穂中学校
保健室

* 保護者の方も読んで下さい。

平成27年 ^{ひつじとし} 未年がスタートしました。冬休み中の生活リズムを改めて、朝遅刻しないように注意しましょう。

3年生は、高校入試本番を迎えました。健康・みだしなみ(制服・頭髪)はきちんと整っていますか? 志望校合格をめざして、気を引き締めてがんばって下さい。

合格を祈っています。★★

インフルエンザが警戒レベルになりました!

1月に入って赤中でも患者が発生しています。低温と乾燥の日が続くとインフルエンザウイルスが爆発的に流行します。鼻やのど、手指はウイルスの入り口です。休み時間には水分補給(お茶持参)やうがいをし、のどを大切にして下さい。

話をしないときは、口を閉じておくのも予防になります。

また、寒いからと言って、手を洗わなかったり、換気をおこたると、どんどん流行するので注意して下さい。

《症状》

- ・感染して1~3日で急な発熱(高熱にならないこともある)
- さむけ 強い頭痛 咳 くしゃみ 鼻水 全身の筋肉痛 関節痛 だるさ
- おうと 下痢を伴うこともある

インフルエンザ治療薬は発症後48時間以内に使用すれば効果が期待できるので、上記の症状がみられたら、すみやかに受診して下さい。

《予防対策》

- ・うがい、手洗いをていねいに行う
- ・咳エチケットに留意する マスク着用
- ・十分な栄養とバランスのよい食事をとる
- ・人混みや繁華街への外出を控える



※もし、病院で「インフルエンザ」と診断されたら、すぐに学校へ電話で連絡して下さい。学校より**登校許可証明書**を発行いたします。

ます。

出席停止の期間(学校保健安全法施行規則第18条)

「発症後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで」

※インフルエンザは感染力が強いので、医師の許可が出るまでは自宅で静養して下さい。 治癒後、再登校するときに、登校許可証明書を担任へ提出して下さい。

家庭での看護:①安静が第一です。②水分をしっかりとる。脱水にならないように。③室内の湿度を高くする。④寒がっている時は温めて、暑がっている時は熱をにがすようにすこし薄着にする(本人が楽なようにしてあげる)。⑤栄養補給。消化のよいものを与える、ビタミンCを補給する。

《お知らせ》

1月9日(金)より給食開始
マスク・ナフキン
ハンカチ・ティッシュ

* 忘れている人が多いです。
各自で用意して下さい。

1月14日(水) 身体測定 2年男子
1月15日(木) 身体測定 2年女子
1月20日(火) 身体測定 1年男子
1月21日(水) 身体測定 1年女子
(3年生は2月16, 17日に行う予定です)

* 健康の記録カードは提出済みですか?

* 赤穂中学校校区では、昨年末からおたふくかぜや感染性胃腸炎が発生しています。今も流行が続いていますので、自宅でも健康観察をお願いします。

* 他府県で高病原性鳥インフルエンザが発生しています。今のところ人への感染は確認出来ていませんが、にわとりや小鳥を飼育しておられる方は、世話をした後は、手洗い・うがいを十分に行なって下さい。

また、生徒や保護者の方は、死んだ野鳥を素手で触らないようにして下さい。