



平成27年2月4日

赤穂市立赤穂中学校

保健室

*保護者の方にも見せて下さい

インフルエンザが大流行しています

2月4日は「立春」です。暦の上で春が始まるという意味ですが、まだまだ寒い日が続いています。1月からインフルエンザが大流行して、2年生を中心に多くの欠席者が出ました。現在でも毎日新たな患者が発生しています。生徒の皆さんは、自分の体調管理をしっかりと行い、感染防止に努めましょう。

教室内の換気をしよう



冬の低温で乾燥している教室では、インフルエンザが流行しやすくなります。

長時間締め切っていると二酸化炭素の濃度が高くなり、ホコリやウイルスも増えてきます。そして、頭痛や気分が悪くなったりします。

保体部委員や日直の人は、適度に教室の窓を開けて空気の換気をして下さい。

咳やくしゃみの出る人は、マスクを着用して咳エチケットに努めましょう。また、感染性胃腸炎も発生していますので、食事の前やトイレの後の手洗いも忘れずにしましょう。

保護者の方へ

保健室では、体調不良者の様子をみていますが、熱が37℃以下でも、頭痛や体がだるい、激しい咳が出ている等の症状がみられる場合は、早退を指示しています。(帰宅後高熱が出て、インフルエンザでしたという人がいました)



そこで、保護者の方に電話で連絡して、お迎えに来てもらったり、職員が車で自宅へ送ったりしています。

(お願い)

- ・生徒に、保護者の方のお勤め先を知らせておいて下さい。
- ・登校許可書は発症の翌日に、ご自宅のポストへ入れさせていただきます。
- ・インフルエンザの出席停止期間は、「発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで」となっています。主治医に登校許可書を書いてもらってから再登校して下さい。



受験シーズンの健康管理について

県内私立高校や公立高校推薦入試など、次々と入試が迫ってきました。当日、ベストコンディションで受験するために、今から健康管理に留意しておきましょう。

気をつけること

- 1, インフルエンザの予防…手洗い・うがい、夜更かしをしない
しっかり食べて栄養をつけておく
- 2, 落ち着いた生活をする…過度にはしゃいだり暴れたりしない
- 3, 制服や持ち物の点検をしておく。

(名札・ボタン・受験票・筆記用具・その他)

*家族の方は、心身両面のご支援をお願いします。

当日の朝、笑顔で送り出して下さい。

朝食を食べると、スッキリと目が覚めて、脳が活発に働きます。毎日しっかりと朝食をとしましょう。

