

保健室だより



平成25年1月 静学保健室発行

いよいよ新しい年が始まりました。今年も皆さんが心と体を大切に、目標に向かった学校生活を送ることができるよう祈っています。インフルエンザはこれからが本格的な流行のシーズンとなります。本校でもインフルエンザの感染者がでてきました。あわせて感染性胃腸炎の予防にもつとめましょう。

インフルエンザの予防のために



拡大防止のために

- ・早めに休養、受診する。
 - ・マスクを着用する。
- 咳やくしゃみでウイルスは
2～3m飛びます。
- ・適度な温度（20℃）
湿度（60～70%）

ウイルスに負けない身体づくり

- ・早寝早起きをする。
- ・朝食をしっかりとする。

手洗い、うがいを徹底する

- ・食事の前、トイレの後、外出後

早めに症状をチェック！早めに受診！

- 地域内でのインフルエンザの流行
- 急激な発熱
- 38℃以上の発熱・寒気
- 関節痛・筋肉痛
- 倦怠感・疲労感
- 頭痛
- 寝込む
- 咳・鼻水・くしゃみ

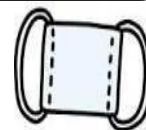
保護者の皆様へ

～インフルエンザの療養に関するお願い～

重要

各家庭においてもインフルエンザ流行予防のため、
下記の点について御協力くださいますようお願いいたします。

1. 朝、体調が悪い場合は検温をして発熱の有無を確認し、熱が37.5℃以上ある場合は、受診をして下さい。
2. 熱がなくても咳や倦怠感が強い場合は、自宅で休養をしてください。
3. もし、インフルエンザと診断された場合は、「出席停止扱い」となりますので、速やかに担任までご連絡下さい。
4. インフルエンザと診断された場合、これまで出席停止期間は「解熱後2日」でしたが、「発症した後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで」と条件が変更されました。登校する際は、主治医記入の「登校許可証明書」が必要となります。「登校許可証明書」の用紙は静学ホームページからダウンロードまたは保健室にあります。

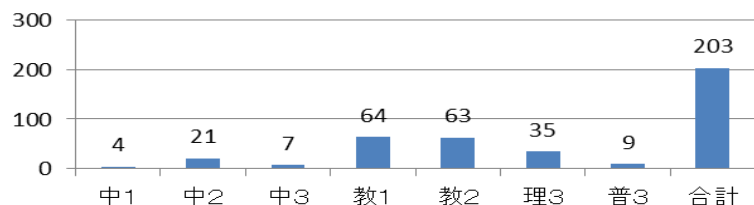


★感染性胃腸炎（ノロウイルス）に効果のある消毒薬は、次亜塩素酸ナトリウム（家庭用漂白剤）を0.1%にうすめて使用します。

ペットボトルのキャップ1杯がおおよそ5mlです。原液濃度が5%のハイター、ブリーチなら、キャップ2杯（10ml）を入れて、水500mlでうすめれば消毒液ができます。

★感染していなくても予防のためにマスクをしましょう。鼻の横にすきまを作らないように、鼻にあたる部分に針金が入っているマスクがおすすめです。

12月の保健室来室状況(人)



- ・内科的理由（69人）
- ・外科的理由（61人）
- ・こころ（73人）