



保健だより

笠商保健室
1月号

いよいよ



インフルエンザの流行が始まりました

1月9日の始業式に、インフルエンザで欠席した生徒が2名でした。岡山県では、只今インフルエンザの患者が増加中で12月22日には『インフルエンザ注意報』が発令されました。現在のところ、7割の患者が倉敷市で発生しており、その次に多い地区が備中地区（笠岡、井原、浅口、矢掛）です。

インフルエンザの感染は、部活、親しい友人や席の近い人から感染が広がります。感染者の1～2mの範囲の人がまず次の感染者になります。今後、大流行になるかならないかは、皆さんの「インフルエンザにかからない・うつさない」という心がけが大切だと思います。

インフルエンザの予防

① みんなが気をつけること

- ① しっかり食べて、しっかり寝て、ウイルスを寄せ付けない体をつくりましょう！！
 - ② **手洗い**が感染予防の基本。手についたウイルスをできるだけ度々洗って流してしまいましょう！！
 - ③ 風邪をひいている人は**マスクを着用**しましょう。風邪をひいていない人もマスクの着用はおすすめです。
- ある実験によると、マスク着用で流行を1/5に押さえることができるという報告もあります。

お願い

保健室ではマスクを用意していますが、生徒の皆さんに配布するだけのマスクは用意できません。
家庭の方でご準備ください。



② 学校で気をつけること

- ① 休憩時間は必ず**換気**をして、ウイルスを教室から追い出しましょう。
ウイルスは 数分から数時間の間感染力があります。
締め切った教室内の空気は1時間で相当汚くなっています。
- ② 教室の空気の汚れ具合を毎週1回測定します。その数値をみたら、皆さんはきっと驚くと思いますが、休憩時には最低1回1分間の換気を行いましょ。少し寒いと思いますが協力をお願いします。
- ③ **熱っぽい人、体調の悪い人は、早めに保健室で体温を測り**ましょう。
- ④ 消毒液の貸し出しをします
感染が拡大しそうなクラスや感染者が出た部活には消毒液を貸し出します。
保健室まで連絡をしてください。

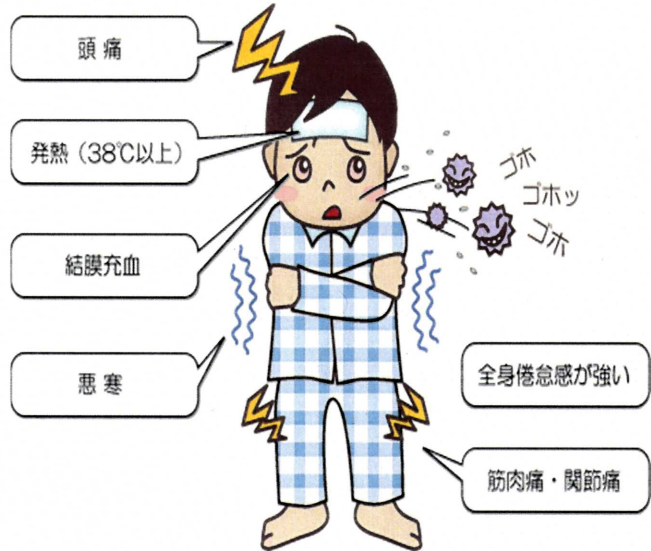
授業終了毎に、1分間窓をあけて換気しましょう。
廊下側と山側の窓を開けましょう。



🐼 感染したかもしれないと思ったとき

- ① 欠席する時は、風邪の症状や熱の有無について学校に連絡をして、熱が 38.0 度以上の時は必ず病院を受診しましょう。
- ② インフルエンザは出席停止になります。停止の期間のめやすは熱が下がって2日くらいですが、主治医の先生の指示に従って休みましょう。インフルエンザの簡易検査は発病後12時間くらいたないと正確に検査できないことが多いので、インフルエンザではないと言われても次の日も熱が下がらない時には受診をしてみてください。
- ③ 出席停止になった場合は、登校するときに治癒証明書を学校に提出してください。
出席停止の用紙は、下記の用紙を使ってください。笠商のホームページからダウンロードもできます。
- ④ 自宅で療養する時の注意

感染しているあなたが気をつけること <ul style="list-style-type: none">○咳エチケットを守りましょう○手をこまめに洗いましょう○処方された薬は指示通り最後まで飲みましょう○水分補給と十分な睡眠を心がけましょう
家族の人が気をつけること <ul style="list-style-type: none">○できれば別室で過ごしましょう○病人と接す時はマスクをしましょう○食事の食器は別々にしましょう。○病人のタオルは共有しないようにしましょう



-----キ-ラ-下-ラ-ゼ-ン-----

治癒証明書

保護者 殿

岡山県立笠岡商業高等学校

年 組 番 氏名

1 病 名

2 出席停止期間

上記の通り診断します。

平成 年 月 日

医療機関名

印