



# 保健だより



平成26年1月27日  
五岡商業高等学校 保健室

## 岡山県に「インフルエンザ注意報」が発令されました

寒い日々が続いています。本校でも少数ですが、インフルエンザに感染した人が出てきました。検定や部活などで忙しいですが、本番に成果が出せるよう、体調管理をしていきましょう！！

### ①手洗いをこまめにしっかり！

- ・ 咳・くしゃみ・鼻水を触った後に手洗いしていますか？
- ・ 食事をする前に手を洗っていますか？
- ・ トイレを済ませた後に手を洗っていますか？

※いろいろなものを触った後に、口や鼻を触ると、ウィルスを付着させる可能性があります。

手が冷たくても全体を  
しっかり洗いましょう！！



### ②教室の換気をしよう！



教室を閉め切ったままだと、ウイルスが教室で蔓延してしまいます。教室の対角線に窓を少し開けておくだけでも効果があります。休憩時間には必ず開けるようにしましょう！！

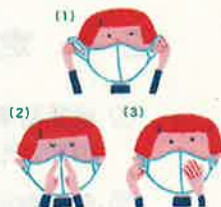
### ③マスクを着用しよう！

※咳やくしゃみをしている人は必ず！！！！

【マスクの正しい付け方】

- ◆鼻を押さえてピッタリフィット
- ◆ほほ、あごにスキマを作らない

マスクをしていても、鼻や口が出ている人をよく見かけます。付け方が悪いとマスクをしていても効果がありません。正しくマスクをつけましょう！



### ④抵抗力をつけよう！

十分な睡眠、バランスの良い食事を心がけましょう。

## かかったかな？というときは

### 早めに医療機関を受診しましょう



インフルエンザだと言われた場合  
→出席停止になり、  
登校してはいけません。

医師に登校を許可された段階で、  
治療証明書を作成してもらい、  
登校時に担任、または  
保健室へ提出してください。

## インフルエンザ！？

登校再開はいつになる？



原則 発症後、5日を経過し、かつ  
解熱後2日を経過するまで出席停止です。

発熱 解熱 解熱後 登校可能

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱
解熱	解熱	解熱	解熱	解熱	解熱	解熱	解熱
解熱後	解熱後	解熱後	解熱後	解熱後	解熱後	解熱後	解熱後
登校可能	登校可能	登校可能	登校可能	登校可能	登校可能	登校可能	登校可能

※1 発症日翌日を1日目と数えます。

※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。