



平成31年1月号 大分県立玖珠美山高校 保健室



新たな年を迎え、3学期も始まりました。みなさん冬休みはどのように過ごしましたか。今年は平成最後の年ですが、今年の目標はどのように立てましたか？その目標が今年実り、健康で素晴らしい年になりますように。今年もよろしくお願いします。

◆ あらゆる感染症の流行する時期です！

☆ ノロウイルスによる感染性胃腸炎

【主な感染経路】

汚染された2枚貝から 感染した人の手を介して



感染した人の便やおう吐から



学校で下痢や嘔吐をした場合、保健室に連絡して下さい。消毒等を行う必要があります。

しっかり加熱する。

手洗いの励行

処理を入念にする。

マスクを着用して行う。

☆ インフルエンザ

こんな症状が出たら インフルエンザ かも



発熱



鼻水



せき



くしゃみ



に加えて

早く受診する



抗ウイルス薬があります。48時間以内に診断を。

しっかり休む



欠席にはならないからゆっくり はい... インフルエンザと診断されたら出席停止。安心して休養を。

しっかり飲む



お茶、水、イオン飲料、スープ、何でもいので飲めるものを。

マスクをする



24時間 着用のススメ 他の人に広げないように。自分の回復も早まります。

◆ 咳やくしゃみをするときは、咳エチケットしている？

咳！

これはNG

- 咳・くしゃみで鼻水やつばを飛ばす
- 人に向かって咳やくしゃみをする

せきエチケットを守ろう



守ろう！

咳・くしゃみをするときは...

- ティッシュや肘の内側などで口と鼻を押さえる
- 他の人から1m以上離れて顔をそむける

マスクを正しく着用する

◆ 教室や部屋の換気をしよう！

換気を怠ると、二酸化炭素の量が増えるため、

- 頭痛やボーッとする
- 吐き気
- せき
- のどの痛み など

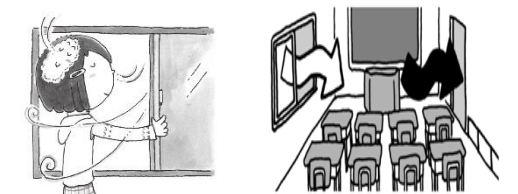


さまざまな症状が出てきます。また、暖房器具の使用で乾燥し、感染症にもかかりやすくなります。

1時間に1回、休み時間には窓を開けて、空気の入れ入れをしましょう！！

★ 換気のポイント

授業終了後毎に、換気を行いましょう！対角線にある窓を開けるのが理想的です。授業中、窓を少しでも開けておくことで新鮮な空気が入り、室内の汚れた空気が外に出やすくなります。



◆ 保健室からのお願い

冬休み前に歯科・眼科の医療機関について、保健主任（井上勝文先生）と面談を行った生徒で、冬休みに医療機関を受診した生徒は、受診用紙を提出してください。

歯科では、むし歯保有者、そしてむし歯になりそうな歯（CO）保有者も、面談を行っています。早期に受診することで、医療費も日数も少なく済みます。眼科についても、黒板が見えづらかったりすると学習への集中力も欠け、やる気にもつながらないことも多くあります。また、肩こりや頭痛の症状も出たりすることもあります。

視力を回復し、学習環境を整える一歩にもなります。中には、医療機関等に行ったけど用紙を提出するのを忘れた生徒も保健室に必ず報告に来てください。

まだ行っていない人は、早期に受診してください！！

