

ほけんだより 11月 がつ

大分県立大分舞鶴高等学校
令和元年11月21日 NO.11

朝夕の冷え込みも強くなり、校舎の周りに増え始めた落ち葉を見ると、冬が確実に近づいて来ているを感じます。1日の気温差が大きく体調を崩しやすい時期です。しっかり休養や栄養をとり、風邪や感染症に負けない体で冬を乗り切りましょう！！



インフルエンザ・感染性胃腸炎の流行期に入ります



急に熱が出た、関節痛、体がだるい などインフルエンザが疑われる症状が出た場合や
下痢・嘔吐などの症状が出た場合は無理せず、自宅で様子を見て病院を受診してください。

○ 健康管理のために…

■こまめな換気をしよう！

窓を開けて空気の入替えをしよう。1時間に1回、最低5分は換気を！空気の通り道ができるように2か所以上は窓を開けましょう。

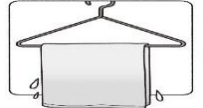
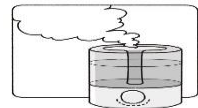


■手洗い・うがいを徹底しよう！

トイレに行った後、ご飯を食べる前、外から帰った後などは必ず、手洗い・うがいを！
各クラスに1つずつ手指消毒液を置いているのでこまめに使用してください。中身がなくなったら、容器を保健室に持って来てください。

■部屋の加湿をしよう！

湿度は50～60%に保たれていると、のどの線毛（体内へ侵入する異物を除去する役割をもつ）が活発に働きます。加湿器を使用した後は、電源をOFFにし、給水タンクやトレーにたまった水を出してください。常に清潔な状態で使用しましょう。



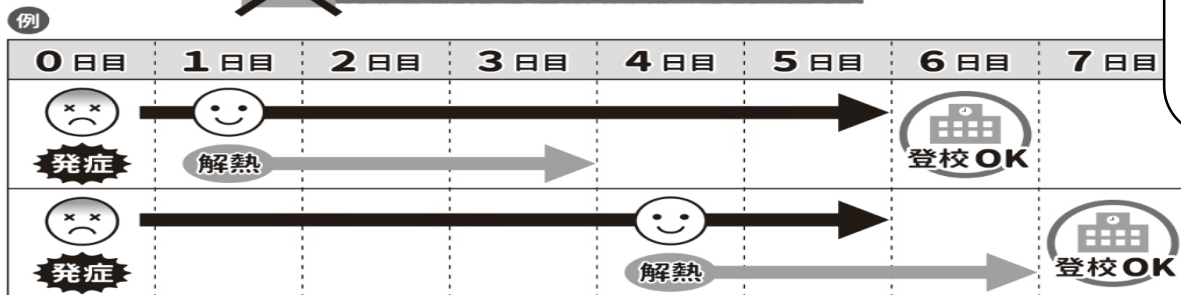
○ インフルエンザの出席停止期間 再度確認してください！

登校は
できません

解熱後2日が経過し、
かつ発症後5日経過するまで
出席停止！



5日を過ぎても
ウイルスは残っ
ています。
マスクをつけて
登校しましょう。



解熱後もウイルスを排出している可能性があるため、外出は控えましょう

○ 感染性胃腸炎の出席停止期間…下痢、嘔吐症状が軽減した後、全身状態の良い者は登校可能。

インフルエンザや感染性胃腸炎などと診断された時には、担任まで連絡をお願いします。
登校の際には、受診した病院の領収書、または薬の説明書のコピーを保健室に提出してください。

