

激しい気温の変化に体調を崩している人も多いのではないのでしょうか。卒業や入試、進級を目前に控え、今のクラスや環境で過ごせるのもあと少しです。健康に気をつけて1日1日を大切に過ごしましょう。

全国でインフルエンザ大流行継続中！

裏面へ「出席停止になった際のお願い」を記載していますので、そちらもご覧ください。

2月9日厚生労働省より、4日までの1週間で1医療機関あたり54.33人と3週連続で過去最多更新したと発表がありました。都道府県別では大分県が最も多い77.09人で、次いで福岡が69.96人と続いています。(2018/2/10付 西日本新聞朝刊より) 大分市内の学校でも学級閉鎖、学年閉鎖が多く出ています。また、今年のインフルエンザB型は、熱が36.0度台でも診断される場合があります。熱はないが、少しでも体調が悪いと感じたら、早めの病院受診、早めの休養を心がけましょう。

インフルエンザに負けない舞高生であるために！

○早めの休養と受診をする！

身体をしっかり休ませ、免疫を高めましょう。

○こまめに手洗いうがい！

指先だけ、ぬらしただけ、ではなく石鹸を使ってしっかり洗う。



手指消毒も忘れずに…

○出来るだけ人混みを避ける！

流行期には人混みへの外出を避けましょう。



マスクをつけるとある程度咳などの飛沫を防げます。

○換気・湿度を保つ！

乾燥や汚れた空気はウイルスの大好物です。

こまめな換気と加湿を！



○バランスの良い食事と十分な睡眠！

栄養や休養が十分とれ、しっかり免疫力が働いているとウイルスが体内に入っても追い出してくれます。



3年生は前期試験を間近に控えています。

1・2年生も学年末考査を控えているので、感染を拡大しないためにもひとりひとりが**予防行動**を心がけましょう。また、咳やくしゃみの出る人は**マスク**をする、咳やくしゃみをするときはティッシュや腕で鼻と口を覆うなど、“**咳エチケット**”を実行しましょう。

ふけんせいかんせん

★**不顕性感染**について★ 細菌やウイルスに感染していても、症状が出ず、健康に見える場合をいいます。不顕性感染者は、自覚のないまま保菌者となり、病原体を排出して感染源となる場合があります。マスクは感染者からの感染拡大予防効果があります。マスクを着用し、感染を広げない努力をするようにしましょう！

かぜかな？ 花粉症かな？

こんな違いでわかります

かぜ

それほど続けては出ない
ねばり気があり、色もついている
ほとんどない
37度以上の発熱
とくになし
短期間(1週間程度)で治る
変化はない

くしゃみ

鼻水

目の症状

熱

遺伝性

発症の期間

天候

花粉症

何回も続けて出る
透明でさらさらしている
かゆみ、充血、涙が出る
ほとんどない
家族にアレルギー体質の人がいる
花粉が飛んでいる時期は症状が出る
症状に変化がある

【インフルエンザになった際にいつから登校していいの？】

インフルエンザ いつから登校していいの？

小・中・
高校版

登校していいのは、
この2つがそろっ
た時

解熱後

2日
が経過している

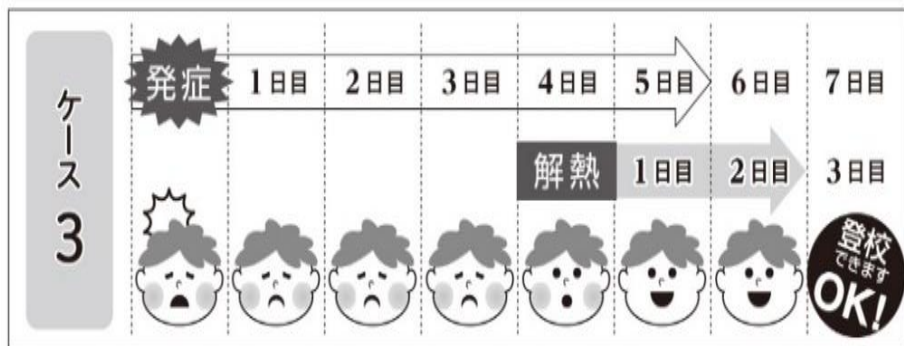
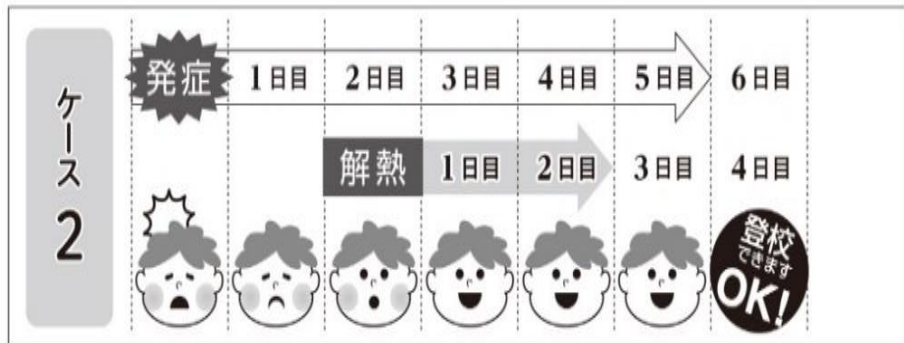
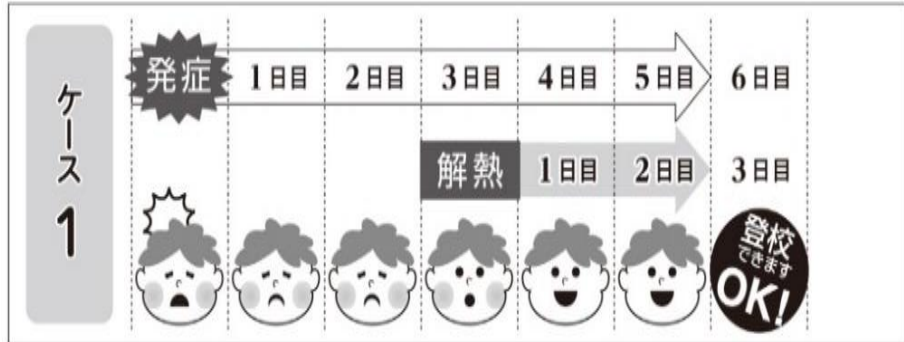
+

発症後

5日
が経過している

※発熱がみられた日を
発症とします

※ただし、医師に「感
染のおそれがない」
と認められた時は登
校してもOK



【出席停止になった際のお願い】

○「出席停止」の感染症にかかり、治癒し、登校する時には… ○

薬の説明書のコピー

または、

病院を受診した際の領収書のコピー

のいずれかを担任へ提出してください。

※治癒証明や診断書は、必要ありません。