

ほけんだより 9月

大分県立大分舞鶴高等学校
平成30年9月20日 No. 8

朝夕は過ごしやすい季節になりました。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ましょう。今年は、例年より早くインフルエンザが発生しています。体調管理に注意しましょう。

インフルエンザに注意!



本校や近隣の学校でもインフルエンザが発生しています。

症状

38度以上の高熱



筋肉痛や関節痛等
全身症状



喉や頭の強い痛み



症状が急激に出る



感染のしかた

咳やくしゃみの
飛沫がかかる



ウイルスのついた手
で鼻や口を触れる



疲れている時、ストレスや疲れがたまっている時は、免疫力が落ち、感染症にかかりやすくなるので注意しましょう!

予防方法

手洗い・うがい
マスクをする



人混みを避ける



十分な栄養・休養
(免疫力を高める)



予防接種を打つ



- インフルエンザの症状がある時、体調が悪い時は、病院を受診して自宅でゆっくり休養しましょう。
- インフルエンザと診断された時は、出席停止になります。担任まで連絡をお願いします。
- インフルエンザが治癒して登校する時は、薬の説明書のコピーや病院の領収症のコピーなど受診したことがわかるものを提出してください。診断書や登校許可証は必要ありません。



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

ケース	発症	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
ケース1	発症	発熱	発熱	解熱	1日目	2日目	3日目	登校OK!
ケース2	発症	発熱	解熱	1日目	2日目	3日目	4日目	登校OK!
ケース3	発症	発熱	発熱	発熱	解熱	1日目	2日目	3日目