

新しい1年が始まりました。この1年が皆さんにとって、笑顔の多いすてきな年になるように、保健室からも願っています。

(インフルエンザについて)

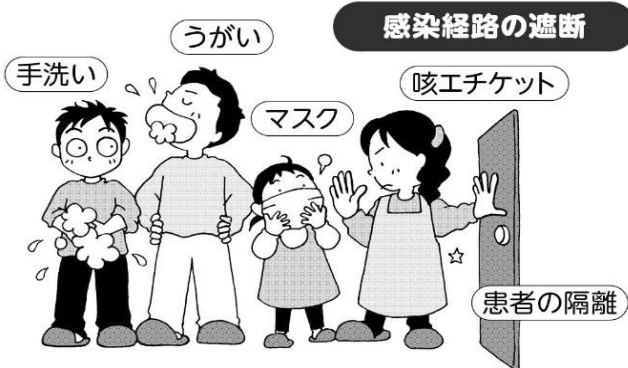
インフルエンザ流行の時期になりました。感染拡大防止のためには1人ひとりの予防が大切です。ちなみに私が心がけているのは、手洗いうがい、マスク着用、早く寝る、しんどいな…と思ったときは休日ゆっくり過ごすようにしています。みなさんもできることから予防してください。

特徴は？	インフルエンザウイルスにより感染します。通常のカゼと違い感染力が強く、急な高熱で発症し、関節痛などの全身症状がひどいのが特徴です。
感染経路は？	咳やくしゃみのしぶきに含まれるウイルスを吸い込んだり、ウイルスのついた場所を触った手で鼻や口を触ることで感染します。
症状は？	通常は感染後2、3日で発症します。主にのどの痛み、咳、鼻水、頭痛、寒気、発熱、倦怠感、筋肉痛、関節痛などです。
治療法は？	抗インフルエンザウイルス薬の内服（医療機関で処方）、安静、水分補給をします。受診が早すぎるとインフルエンザの検査が出なかったり、遅すぎると薬の十分な効果が期待できません。発症から48時間以内に飲んだ方がいいと言われています。かかってしまったときには適切な時期に受診し、必要な期間しっかり療養してください。
予防方法	手洗いうがい、マスクの着用、加湿器や濡れたバスタオルなど干して部屋の乾燥を防ぐ、窓を開けて換気、予防接種（重症化を防ぐことができる、特に2年生は研修旅行に向けて打っておこう）

自分のために みんなのために
カゼ インフルエンザ
 協力して流行を防ごう



感染症予防の3原則

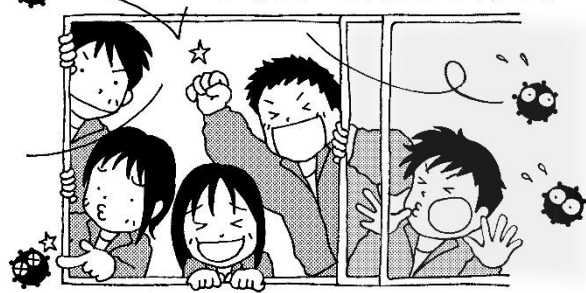


(持久走・マラソン大会に向けての健康管理)

練習中や大会で気をつけること

- | |
|--|
| <p>生活面</p> <ul style="list-style-type: none"> • 規則正しい生活をこころがける • 普段から十分な睡眠をとる • 朝食や昼食を必ずとる <p>身体面</p> <ul style="list-style-type: none"> • ストレッチなど準備運動は念入りに（冬は体が冷えて縮まっているため、急激な運動や無理な動作によるケガ・不調が起こりやすくなります。） • 水分補給・汗の始末を忘れずに |
|--|

かぜ・インフルエンザの予防には
 クラスの団結も必要だよ。



休み時間には、みんなで換気しよ。

こんな症状があればすぐに近くの先生に声をかけてください。無理は禁物です。

- | |
|---|
| <p>運動前</p> <ul style="list-style-type: none"> • 心臓がドキドキする。胸が締め付けられるように痛い。 • めまい、吐き気がする、発熱、下痢をしている <p>運動中</p> <ul style="list-style-type: none"> • 呼吸が急に苦しくなる。胸が痛い。動悸、息切れがする。 • 頭痛がする。手足がしびれる。 • めまい、吐き気がする。 • 足がもつれる。冷や汗が出る。 <p>他にもおかしいと思ったら無理しないように。</p> |
|---|

治癒証明書について…

インフルエンザは、「学校保健安全法施行規則第18条」で学校において予防すべき感染症の第二種として出席停止の対象となります。期間は、「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児は3日）を経過するまで」です。

高校は単位の関係上、医療機関で治癒証明をお願いしています。用紙は、事務室と保健室にしているのと、学校のホームページからもダウンロードしていただけます。ご協力の程よろしくお願いいたします。