

# ほけんだより 2月

宮城県古川黎明高校

平成29年2月3日

季節の変わり目である節分、そして明日は立春。暦の上ではもうすぐ春です。でも、寒さはまだまだ続きます。少しずつ近づいてくる“春”を元気に迎えられるよう、寒さに負けない体を作りましょう。

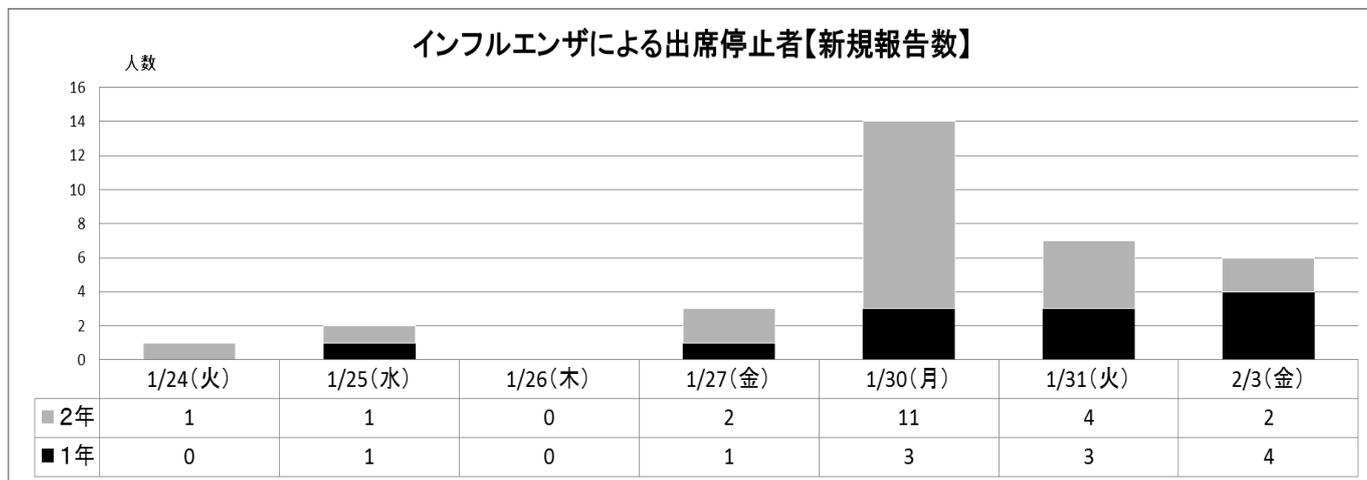


## インフルエンザ流行中!



黎明高校でも、1月中旬から、インフルエンザと診断される生徒が少しずつ多くなってきました。インフルエンザの特徴通り、「急な高熱・頭痛・寒気・関節痛」などの症状で発症するというパターンが多いのですが、高熱がでないというケースもあるようです。(予防接種をしている場合は特に注意を!)「微熱だから大丈夫!」と無理をして登校するのはやめましょう。授業に遅れるのが心配...という気持ちは十分にわかりますが、発熱がある時は、家庭でゆっくり休養しましょう。症状とクラスや部活動・家族等周りの流行状況から判断し、疑わしいときは医療機関を受診することをおすすめします。

インフルエンザによる出席停止者【新規報告数】



はじめは2年生を中心に罹患者が増えましたが、1年生でも増えてきています。学年末考査も近づいてきました。

1人1人が体調管理に気をつけ、感染拡大防止に努めましょう!



### インフルエンザはどうやってうつる? 予防法

<b>飛沫感染</b> <p>感染者のくしゃみや咳と一緒に出了ウイルスを吸い込む。</p>	<p>マスクをする</p>
<b>接触感染</b> <p>ウイルスのついたモノを触った手から口や鼻に入る。</p>	<p>手をよく洗う</p>
<b>空気感染</b> <p>空気中に漂う飛沫核(飛沫から水分が飛んだごく小さい粒子)を吸い込む。</p>	<p>閉めきった部屋などの人ごみを避ける</p>

### <気をつけること>

- 手洗い、うがいをしっかりする
- 室内の湿度を50%以上に保つ
- 睡眠時間を十分に確保する
- 朝食をとる(もちろん三度の食事をしっかりと)
- 登校前の健康観察を欠かさない
- インフルが疑わしいときは家庭で様子を見る
- 大勢の人が集まる場所への外出を控える
- 咳が出ているときは、マスクを着用する



インフルエンザと診断されたら、なるべく早く学校へお知らせください!