

H28. 2 県立川口高校 保健室

早いもので、明日3日は節分、明後日4日は立春を迎え、暦のうえでは着実に春に近づいてきています。とはいっても寒さは今がピーク・・・遅かったインフルエンザの流行も、一気に全国で注意報レベルになりました。体調が悪い時には、早めの受診・休養を！

各自で用意する！

風邪、インフルエンザを予防する6つのポイント



「インフルエンザ出席停止期間早見表」

※「発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで」

※発症日(当日0日目)は病院に受診した日ではなく、インフルエンザ症状が始まった日。

症状が出たら早めに受診し医師に出席停止期間を確認する。

登校可能になったら担任から『学校感染症による欠席届』をもらい、保護者記入の上、提出。

※薬の説明書等の写しを添付して下さい。

	発症日 (発症当日 0日目)	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後5日を経過した後		
							発症後6日目	発症後7日目	発症後8日目
例1 発症後1日目に 解熱した場合	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 4日目	発症後 5日目	登校可能		
	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止			
例2 発症後2日目に 解熱した場合	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 5日目	登校可能		
	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止			
例3 発症後3日目に 解熱した場合	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能		
	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止			
例4 発症後4日目に 解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能	
	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止		
例5 発症後5日目に 解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能
	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	

(※以降は解熱した日によって出席停止日が延期されていく)

凍結による転倒注意！

1月に雪が降った翌日、登校中に自転車で滑って転び、膝から血を流して女子が何人か来ました。心配な時には自転車をおりたり、ゆっくり歩くなど気をつけましょう！

ノロウイルスによる
感染性胃腸炎

基礎知識

①症状 主に吐き気、嘔吐、下痢。腹痛、頭痛、発熱を伴うこともあります。

②感染経路 感染者の便や嘔吐物が手について口から入る、ウイルスを含む便や嘔吐物がチリやほこりになって口に入る、などのほか、感染者がウイルスがついた手で調理・配膳をした食品を食べる、二枚貝を不十分な加熱で食べることで感染することがあります。

③感染後 特效薬は開発されていません。安静にして少しずつ水分や消化のよい食事をとります。症状は数日で軽快しますが、2週間程度は便の中にウイルスが排出されます。

④予防方法 ワクチンがないため、予防には口からウイルスを入れないことが肝心。「手洗い」と「嘔吐物などの処理」がポイントです。

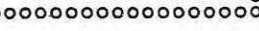


豆知識

急な雪に歩きにくい靴をはいていたら、太めの輪ゴムを靴に巻くと歩きやすいよ。



歩ばを小さくして、足の裏全体をつけて歩くペンギンをイメージしてね。



※「感染性(ウイルス性)胃腸炎」が疑われる時は早めに受診し、登校について確認してください。(出席停止が関係します。)



受験生の

みなさんへ

疲れをためないようにしよう



脳にいい栄養素と食べ物

- ・ブドウ糖(米・パン・めん類・果物など)
- ・DHA・EPA(サバなどの青背の魚)
- ・αリノレン酸(ごま油・冬野菜など)
- ・トリプトファン(赤身肉・チーズ/バナナなど)等々



ようするに、バランスよくなんでも食べるのが一番!

※スポーツ課員センターの医療費請求手続きについて
学校管理下(登下校中や授業中、部活動中など)でのけがなどで医療機関にかかった場合、手続きにより給付金が出ます(※規定があります)が、何もしないとおりません。3年生でも時効に間に合えばまだ出せますので、あれば申し出てください。