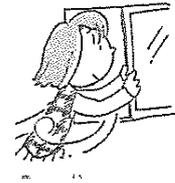


保健室だより

2015年1月号
青谷高等学校

インフルエンザを予防しよう

☆☆☆



今年もインフルエンザが流行しています。インフルエンザはかかってしまうと、症状が重くなりやすく、また感染力も強く多くの人を巻き込む冬の感染症です。

インフルエンザを流行させないためには、インフルエンザウイルスについて把握し、事前に予防対策をしっかりとっておくことです。

原因・・・インフルエンザウイルス。

症状・・・38度以上の発熱。頭痛、関節痛、筋肉痛など全身症状がみられるのが特徴

予防・・・手洗い(外から帰った時・食事前・運動やトイレの後)

うがい

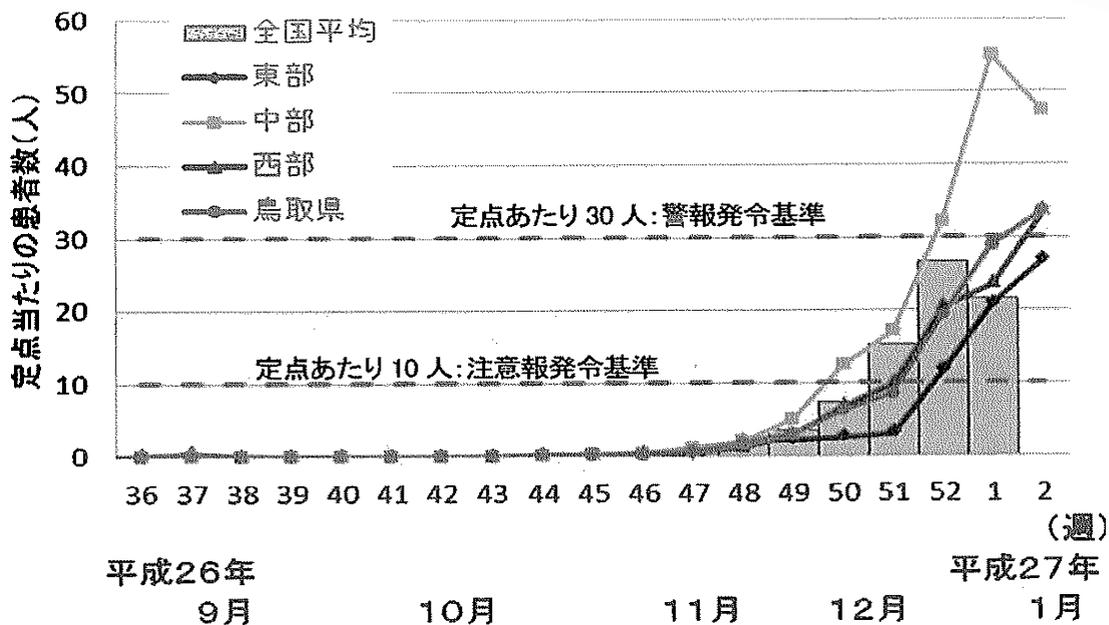
部屋の湿度を保つ

換気(学校では窓を開けて換気する)

体力や抵抗力を高める(睡眠不足・欠食はよくない)



2014年9月以降のインフルエンザ患者発生状況



- 主治医にインフルエンザと診断を受けた場合は、すみやかに学校に連絡をしてください。第2類の伝染病のため出席停止となります。