

# 保健だより

No. 3

平成30年11月22日

米子東高等学校



朝晩の気温もぐっと下がり、今年も風邪・インフルエンザが流行する季節がやってきましたね。昨年度はインフルエンザにかかった生徒が特に多く、なんと169人(約5人に1人!)もいました。実際にインフルエンザにかかった生徒からは、

「高熱が出てしんどかった・・・」

「休んでいた間に授業がすごく進んでいて、ついていくのが大変だった・・・」



という声が聞かれました。そんな悲しい思いをしないためにも、やっぱり**予防**が大切ですよね!!

## 【 インフルエンザにかからない! うつさない! 】

- こまめな手洗い・うがい・マスク**: 食事の前、帰宅後は必ず石けんで手を洗い、うがいもセットで行いましょう。インフルエンザウイルスにはアルコールによる手指消毒も効果的です。咳やくしゃみが出る人は咳エチケットとして必ずマスクしましょう。マスクの正しい付け方を保健室前に掲示してあるので確認してください。
- 換気・湿度の保持**: 空気が乾燥すると喉の粘膜の防御機能が低下します。加湿器をつけたり、1時間毎に1度は5分間を目安に教室や自分の部屋の換気を行い適切な湿度(50~60%)を保ちましょう。
- 十分な休養・栄養**: ストレスや睡眠不足で体が疲れていると、免疫力が弱まり体を細菌やウイルスから守れなくなります。栄養バランスの良い食事や十分な休養で元気な体を保ちましょう。
- 予防接種**: 予防接種の効果が現れるまでには約2週間かかるといわれています。早めの接種をおすすめします。予防接種はインフルエンザにかかったときの症状を和らげる効果もあります。
- 人混みへの外出を避ける**: 流行している時期の不要不急な外出は避けましょう。
- 回し飲みをしない**: 部活動での水分補給時にペットボトル等の回し飲みはやめましょう。

## 【 インフルエンザは公欠の対象です! 】

インフルエンザと診断された場合は、(発症した日、解熱した日をそれぞれ**0日目**とカウントして)「**発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで**」学校に来てはいけません。登校が可能になった人はインフルエンザの治療を受けたことが証明できる物(薬の説明書、お薬手帳等)を持って保健室に来てください。公欠の手続きについて説明します。



## 【 生徒保健委員会の活動 】

10月14日(日)に、イオンモール日吉津で生徒保健委員を中心とした生徒の皆さんが、臓器移植提供の意思表示に関するボランティア活動を行いました。休日にもかかわらず、多くの生徒が参加してくれました。活動後、「大変に感じることもあったが充実した時間を過ごせた」と皆さん大満足な様子でした! 皆さんも地域社会に貢献できる米東生になりましょう♪

今年度も昼休憩に換気の放送を行います。今年はどこの国の言葉かな??耳を澄まして聞いてくださいね☆