

# ほけんだより 2月

平成 29年 2月 9日 南風原高校 保健室

1月はあっという間に過ぎ去り、気がつけば2月です。3年生は、「送る会」も終わり、後は卒業に向けて準備するばかりですね。

1, 2年生はこれからテストが待っています！気持ちを切り替えて、勉強に集中しよう★

**警報**

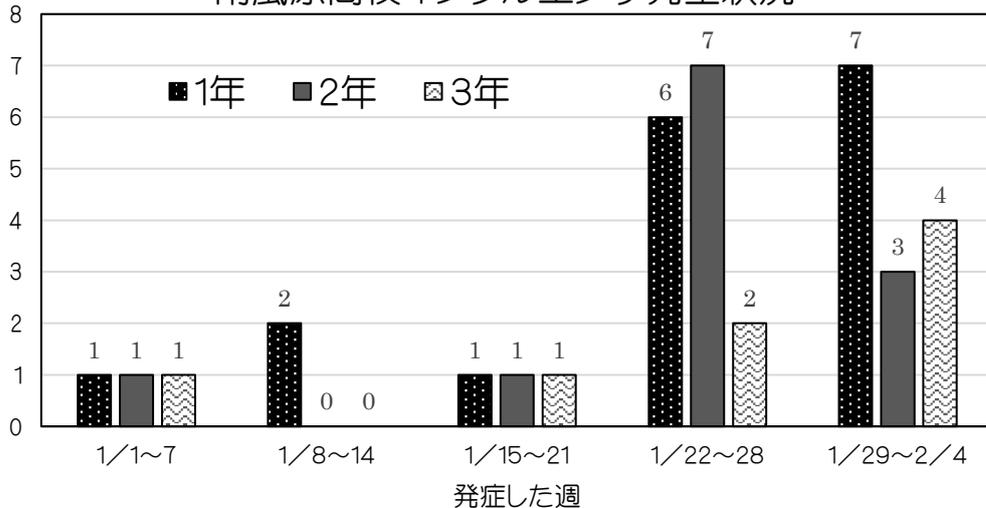
**発令中**

**南風原高校**

**インフルエンザ**

**情報**

南風原高校インフルエンザ発生状況

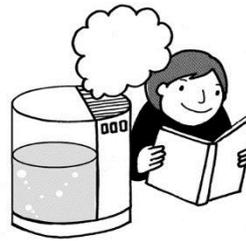


現在、那覇南部地区ではインフルエンザ警報が発令中！！  
 南風原高校でもはじめ、家族からの感染が主になっていましたが、  
 クラスや部活動での感染も出てきました。  
 グラフを見てみると、1/22~28で15名の発症がありました。  
 特に、金曜日～日曜日にかけて発症者が集中していました。  
 気温も低くなり、空気も乾燥してきています。そんな時こそ、かぜ  
 やインフルエンザウイルスは元気になりますよ。  
**週末にかけて、冷え込むことが予想されています！ぜひ、各自予防に努めて下さい。**





マスクをしよう！  
マスクをしていると、温かい息が出るときに蓋の役割を果たすため、のどが潤いやすくなって保湿効果が高まります。



加湿器を使おう！  
のどの線毛の活動を活発にするために、加湿器で室内の湿度を50%～60%に保つようにしましょう。

## 空気が乾燥する季節…のどを守るために



温かいものをとろう！  
乾燥が進むと、のどに痛みを感じるようになります。そのため、こまめに水分をとりましょう。



うがいをしよう！  
うがいはのどを適度に刺激して、粘液の分泌や血行をよくしたり、のどの潤いを保って、線毛の活動が弱まるのを防いだりする効果が考えられます。

予防はしたけど…

## インフルエンザになった人は↓コチラ

インフルエンザは出席停止です。



欠席扱いにはなりませんので、ゆっくり休みましょう。

1. 熱が高くなった日が発症日！
2. 熱の記録をとろう(朝・夕最低2回)
3. 出停期間を守ろう(発症後5日経過、かつ解熱後2日)
4. 登校したら、保健室で熱の記録をチェックさせる

## インフルエンザ!?

### 登校再開はいつになる?



原則) 発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。



発熱



解熱



解熱後



登校可能

※1	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
			<					