

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

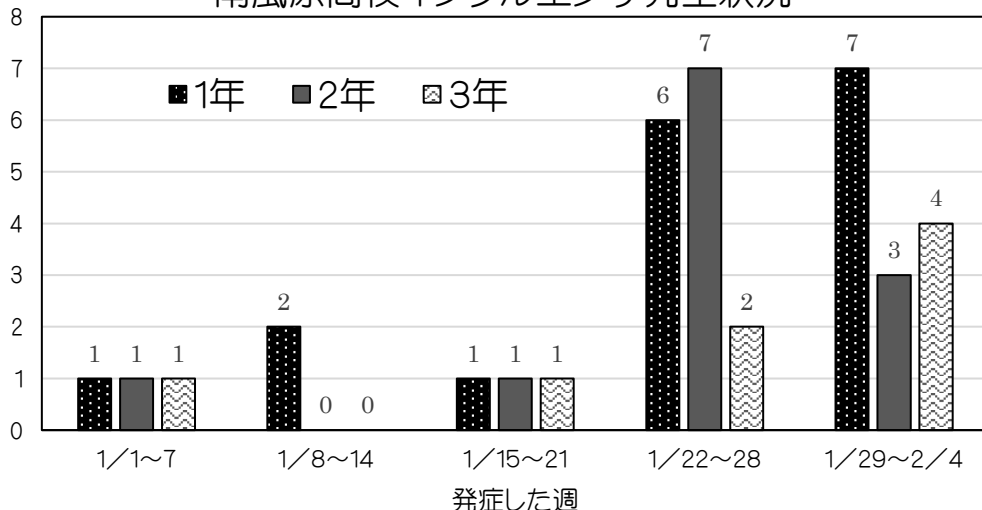
発令中

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

※1 発症日翌日を1日目と数えます。

※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。

※2