

# ほけんだより

佐伯市立東雲中学校

保健室

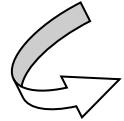
2019. 1. 23 ☆ 12号

新学期が始まり、佐伯市内の学校では毎日インフルエンザの患者数が200人を超えている状況です。インフルA型の感染が多く、まだまだ今後も注意が必要です。

今週に入り、本校でもインフルエンザ、そして体調不良者による欠席が増えてきました。家族がインフルエンザになっているという人も増えてきたようです。感染拡大を防止するためにも自分の体調がいつもと違うと感じたら早めの対応をしましょう。



もしも、おうちの人がないときに具合が悪くなったらどうしよう…



**体温計のありかを知っておこう！！**



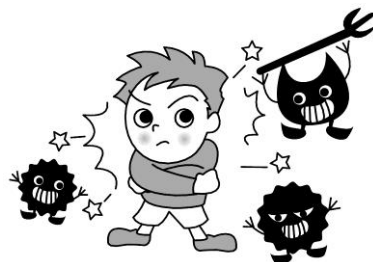
この時期の発熱はインフルエンザの判断基準となります。自分の体調をよく知るためにも体温計がどこにあるかを確認しておきましょう。

## 【発熱とは】

- ・からだの中に入った病気をやっつけようとして起こる！
- ・寒気があるときは熱があがっているとき！
- ・汗をかくことで体温を下げていく！

## ～インフルエンザ流行期の過ごし方～

- ゆっくりと休養する。
- できるだけ外出を控える。
- 外出先でも手洗い、うがいをしっかりする。
- 遠出した際は、十分な睡眠時間をとり、疲れを残さない。
- 人混みに出かけるときは、マスクをつける。



## ～おうちの方へ～

### ★学校からのお願い★

- ・ お子さんの体調がいつもとちがうときは、必ず登校前に検温してください。

1/17 学校保健会にて会長である島村耳鼻科の島村先生より、今年のインフルエンザは熱が上がらない傾向が多いとの話がありました。37.0℃以上熱があった場合は登校を見合わせ、医療機関の受診をお願いします！

- ・ 学校や外から帰ったら必ずうがい（ぶくぶくうがい）を5回以上することと、石鹸で丁寧に手を洗うよう声かけをしてください。
- ・ 学校で具合が悪くなったり発熱したりした場合は早退することになりますので、確実に連絡がとれるようお願いします。
- ・ 医療機関にて診察し、インフルエンザと診断された場合は、学校または担任に必ず連絡をお願いします。その際、発症(発熱)した日・診断された型をお知らせください。“登校許可証”を学校から発行しますが、出席停止中に手元に届かなかった場合は、登校してから生徒に渡すので翌日、提出してください。その際は、登校前に医師より出席停止の指示された期間を電話にてお知らせください。

★3回目のうがいから、のどのバイキンがとれやすくなるそうです。

## お願い

学校では集団活動の場が多いため、マスクの着用をすすめています。保健室に「マスクをください」と来室する生徒がとて多いため、家庭からマスクの持参をお願いします。カバンにマスク3枚とビニール袋を常備し、取り替える際はビニール袋に入れてから捨てるようにしてください。

**明日の上満サミットは全員マスク着用です！必ず持参してください！**

