

保健だより

平成 30 年 1 月 23 日発行
相馬農業高校保健委員会

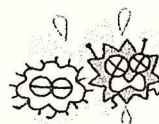
インフルエンザで学級閉鎖中

今週月曜から、クラスの半数がインフルエンザを発症し、2年生のひとクラスが学級閉鎖になりました。他の学年やクラスでもインフルエンザで出席停止になっている人が増えています。中には「うらやましいなあ」「うちのクラスも学級閉鎖にならないかなあ」と思う人もいるでしょう。

しかし、高校生くらいの免疫力や体力があれば、インフルエンザは無事に治ることが当たり前のように思えますが、赤ちゃんや身体の弱いお年寄りに感染すると、最悪の場合、命取りになることもあります。感染しない、感染させないことを徹底しなければなりません。

生徒と先生方全員で、インフルエンザや風邪の予防と対応を徹底し、このインフルエンザの流行を無事に乗りきりたいと思います。

1 インフルエンザを予防する



「うがい・手洗い・せきエチケットを徹底的に！」

<その他>

- ① あたためた服装で身体をあたためる
- ② 栄養バランスのよい食事を食べる
- ③ 夜は早めに布団に入り、ぐっすりとする
- ④ 不要な外出や外泊をしない



2 「体調が悪いなあ」と思うときは…



「登校前に必ず病院を受診する」

「頭が痛い」「おなかが痛い」「気持ち悪い」「熱っぽい」「寒気がする」「関節が痛い」などの症状があるときは、必ず保護者にそのことを伝えてください。体温を測り、熱が37℃以上のときは必ず当日中に受診をします。ただし、今回のインフルエンザは、熱が36℃台でもインフルエンザに感染していることもあるので、体調の悪いときは、受診することをおすすめします。

「休みたいたくない!」「(気持ちは)元気だから、少し熱があっても学校に行く!」という人もいるかもしれませんが、体調が悪いとき、熱があるときは、登校する前に受診をして、病院の先生に、「登校しても大丈夫だよ」と確認をもらってから、登校するようにしてください。



～保護者のみなさまへ～

インフルエンザ等で学校を欠席させる時は、必ず学校にご連絡いただきますよう、よろしくお願いいたします。