

ほけんだより 9月

H. 21. 9 広島市立古田中学校 保健室

夏休みが終わって、1週間・・・体調はどうですか？

先週は、学校が始まったばかりで、発熱などの体調不良で、欠席した生徒や、早退した生徒が数名いて心配しましたが、今のところインフルエンザにかかっている生徒はいません。規則正しい生活を心がけ、体調管理をしっかりしましょう。

新型インフルエンザに要注意！

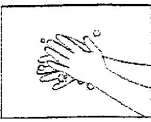



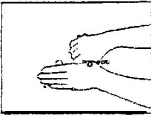
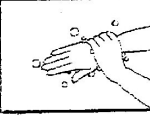


<流行に備えて日常的にできることは？>

★手洗い・うがいを徹底しましょう！



- うがいや手洗いを日常的に行いましょう。
- 正しい手洗いの習慣を身につけましょう。〔 ↓正しい手洗手順〕

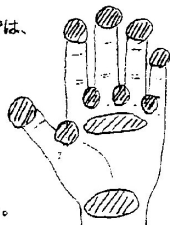
①手の平を 合わせよく こする。		②手の甲を 伸ばすよう にこする。		③指先、爪の 隙を丁寧に こする。	
④指の隙を 十分に洗う。		⑤親指と手の 平をねじり 洗います。		⑥手首を 忘れずに 洗う。	

カゼ・インフルエンザ予防

ふつうに手を洗っただけでは、まだ汚れが残っています。

- ・指先とつめの間
- ・指と指の間
- ・指関節のしわ
- ・手のひらのしわ
- ・手首など、

石けんでよく洗いましょう。



※ 1回につき水20mlを口にふくみ、20秒間うがいしましょう。



★バランスのよい食事と休養！

- 早めの休養、十分な睡眠、バランスのよい食事を心がけ、身体の抵抗力を高めましょう。



★外出はできるだけひかえる。

- 人ごみや混雑する場所への出入りをひかえましょう。
- 体調の悪いときは、塾や習い事への外出も無理のないようにしましょう。

★咳エチケットを習慣にしましょう。

- 咳やくしゃみが出る時は、他の人にうつさないよう、マスクをしましょう。
- マスクがないときは、ティッシュなどで鼻と口を押さえ、他の人から顔をそむけましょう。
- 使用時のティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てましょう。



<保護者の方へお願い>

- ★ 朝忙しいと思いますが、お子様の健康観察をお願いいたします。せき、鼻水、突然の高熱、頭痛、筋肉痛などの症状があるときは、早めに受診してください。その際、医療機関へ電話してマスクを着用して受診することをおすすめします。
早めの対応が、早く治すポイントです。
- ★ インフルエンザと診断された場合、すぐに学校にお知らせください。流行把握のため教育委員会へ連絡しますので、ご理解ください。
 - ① 年齢・性別②学年・組・所属クラブ等③入院の有無④主な症状（発熱〇度、頭痛など）⑤医療機関へ受診し診断を受けた日を連絡します。
- ★ インフルエンザの場合、『学校伝染病』です。登校については、必ず医師の指示に従ってください。医師から許可が出たら、「治癒通知書」を医療機関で記入してもらい（無料で書いてくれます）担任に提出してください。なお、有料だと言われた場合は、提出していただかなくても結構ですが、必ず保護者の方が、電話等で治癒したことを連絡してください。
ご協力お願いいたします。

