

保健だより

インフルエンザ
油断していませんか？



今年の干支・巳=へびは嫌いな人も多い生き物ですが、古くから生命力の象徴とされ、神の使いとする地域もあります。欧米では、医学や医療のシンボルで、国連の世界保健機関（WHO）のマークにもなっています。姿は苦手でも、その生命力にあやかって、元気な1年をすごしたいですね。

毎日寒い日が続き、風邪をひいたり体調を崩している人が多くなってきました。そして、ついに本校でも延べ12名のインフルエンザが・・・。他人事ではありません。インフルエンザに負けない強い体と、予防法で流行を防ぎたいものです。

インフルエンザ・風邪が流行する季節です。

◆インフルエンザによる出席停止期間の基準が変更されました。

これまでは「解熱後2日が経過するまで」でしたが、それに加え「発症後5日が経過していること」も条件になりました。（2012年4月1日改正）

インフルエンザ：発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで

学校保健安全法施行規則第十九条より

◆感染症予防の原則

1. 手洗い・うがい・感染通路を断つ！
2. 休養・栄養・抵抗力・免疫力を高める！
3. 部屋の換気と適度な湿度を保つ！
4. 流行時に人混みを避ける。
5. 咳エチケットおよび予防のためにマスクをする。



◆せきエチケットの心得3ヶ条



1. せき・くしゃみの症状がある時は、マスクをする。
2. せき・くしゃみの症状がある時、鼻と口をティッシュでおおう。
3. せき・くしゃみの症状がある時は、周りの人から顔をそむける。

◆インフルエンザの特徴

感染力が強くウイルスが気管の粘膜で増える。38~40℃の熱が3~5日間続く。全身の関節や筋肉が痛い。冬に多く、気管支炎や肺炎などもおこし、症状が重くなることが多い。



◆風邪の特徴

感染力が弱くウイルスは少しずつ増える。だるく寒気がする。季節はほとんど関係なく大流行することはまれ。高い熱が出ることもあるが、症状が重くなることはあまりない。

まだまだ注意！

インフルエンザ

こんな症状が、突然起こります



◆発熱 ◆関節や筋肉の痛み ◆全身のだるさ ◆寒気 ◆頭痛
かかりやすいのはこんなとき



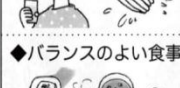
◆睡眠不足が続いている ◆疲れがたまっている ◆人ごみに出かけた後 ◆空気が乾燥している

流行のピークは？
例年12月下旬から3月上旬ごろ。年によっては、3月以降に大流行することもあります。

予防接種の効果は、いつまで続く？
接種後2週間から約5カ月間。シーズン終盤の流行に気をつけて!!

1シーズンに2回かかることもある？
異なる型のウイルスに感染する場合があります。

気を緩めずに心がけよう!!



保健室からのお知らせ



◆出席停止の用紙が新しくなりました

出席停止の用紙とは、感染症に罹患した場合、登校する際に医療機関の治癒証明書のことです。

今回、本校 HP に新しく“保健室”のコーナーができました。そこから出席停止の用紙がダウンロードできるようになっています。必要な際は、ぜひご活用して頂き、受診した病院名の入ったゴム印を押してもらってください。

※その環境に無い場合は、今までと同様に保健室まで出席停止用紙を取りに来てください。

医療機関名のゴム印を押して頂く

試してみよう
カラダのツボ

寝つきが悪いとき

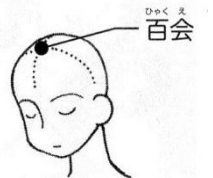


完骨
指で気持ちがいいと感じる強さで押します。
※効果には個人差があります。

耳の後ろの出っぱった骨の下にある『完骨』というツボを押すと、気持ちを落ち着かせ、寝つきやすくする効果があります。

リラクセス
したいとき

頭のとっぺん（左右の耳と両目の間の線が交差するところ）にある『百会』を押すと、気持ちを落ち着かせる効果があります。



百会
両手の指先で、強めに5~6回押します。
※効果には個人差があります。

平成 年 月 日

保護者 氏名

豊橋中央高等学校
校長 高倉 正夫

学校伝染病の出席停止について

学校伝染病に該当すると思われるときは、学校保健安全法第19条の規定により、他の生徒に伝染する恐れがありますので、登校できません。医師が感染のおそれがないと認めまで、登校を免れさせていただきますので、ご了承ください。（出席停止期間は、欠席扱いになりません）
医師から登校の許可を得ましたら、この用紙を学校にご提出ください。ご協力をお願いします。
（※医師の診断書は必要ございません。）

平成 年 月 日

豊橋中央高等学校校長

学年 組 氏名

保護者氏名

保護者からの報告書

下記より出席を停止いたしましたが、完了しましたので報告します。

1. 病名 ()
2. 上記病名で出席停止した期間 (平成 年 月 日 ~ 月 日)
3. 医療機関名

※医療機関名の入ったゴム印を押してください。