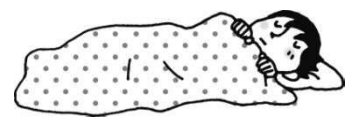


平成25年1月8日
神港学園神港高等学校
学校保健委員会

みなさん冬休みはどのように過ごしましたか？休み中に夜更かしなどで生活リズムが変わってしまった人は3学期も元気に登校できるように、早寝・早起きを心がけましょう。

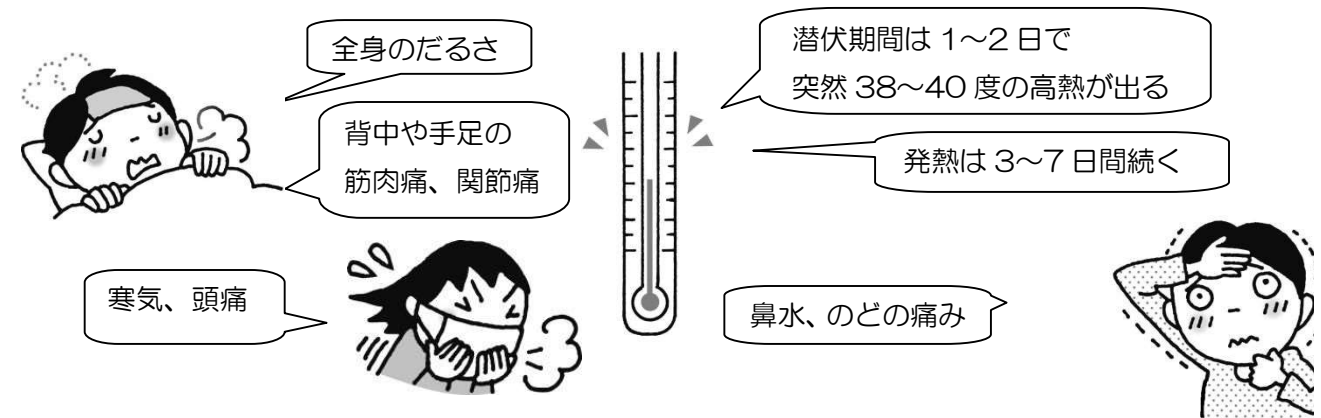


そろそろインフルエンザの季節…



さて、そろそろインフルエンザの流行が始まる季節となりました。毎年、12月下旬から本格的な流行が始まり、**1月下旬から2月半ばまでに流行のピーク**を迎えます。まさに今！インフルエンザにかからないように注意が必要です。インフルエンザはインフルエンザウイルスが原因で起こる感染症です。感染力は非常に強く、症状が重症化しやすいため、インフルエンザにかからないためには**予防が必要**です。

インフルエンザの症状



タミフルやリレンザなどの治療薬ができたことで、発熱は2~3日程度で済むことが多くなりました。しかし、熱が下がってもウイルスは消失しておらず、他の人へ感染する状態は続きます。そのため、**発熱してから5日間かつ、解熱してから2日間**は学校をお休みしましょう。インフルエンザになった時には**登校許可証を病院で書いてもらい、担任の先生に提出**してください。登校許可証は学校のホームページからダウンロードできます。

インフルエンザの予防

流行前の予防接種

予防接種することで、70%はインフルエンザを予防できます。

外出後の手洗い・うがい、アルコールによる消毒

インフルエンザウイルスを除去するために有効な方法です。また、アルコールによる手の消毒もインフルエンザの予防効果が高いです。

適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、のどの防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。加湿器などを使って適切な湿度(50~60%)を保ちましょう。

十分な睡眠とバランスのとれた栄養摂取

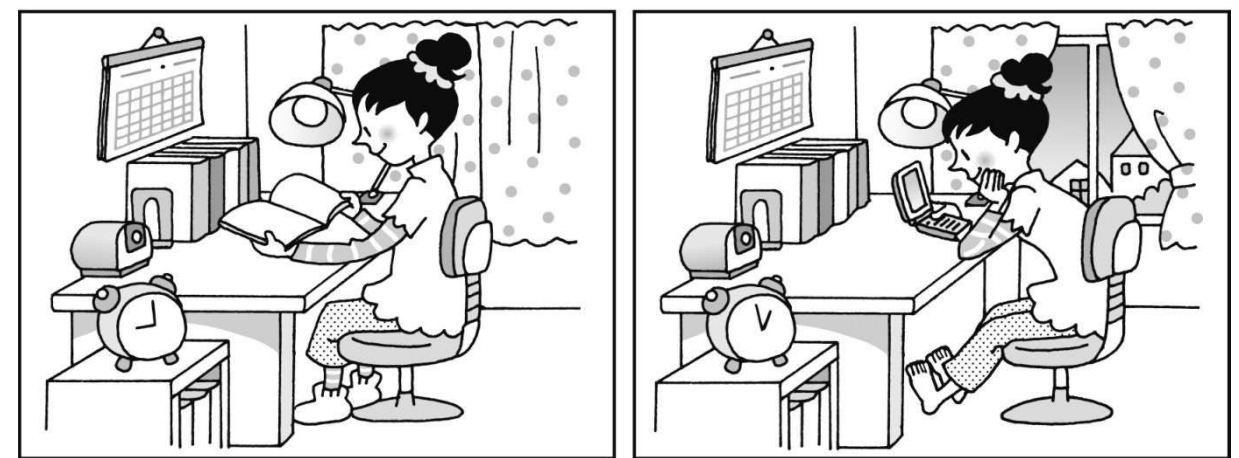
体の抵抗力を高めるために、夜はしっかり寝て、バランスのとれた食事を日ごろから心がけましょう。

咳エチケット

人にうつさないように、咳の際はティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけましょう。

まちがいさがしで脳トレ かせ予防

2枚の絵には、ちがっているところが5カ所あります。全部見つけてください。



日々の生活の中で、少し注意していればインフルエンザは防げることが多いです。まずは、手洗いうがいをしっかりすることを心がけてみませんか？そして、もし咳が出るようになった時にはマスクをするようにしましょう。手洗い・うがいは自分を守るため。マスクは自分を守るためだけでなく、周りの人にうつさないようにするための心配りです。風邪をひかないよう、少し注意をして、3学期も元気に学校生活を送りましょう！