



H30. 2 県立川口高校 保健室

2月3日は節分、4日は立春と、暦の上では春が近づいてきましたが、寒さは今がピーク！例年と違いB型が多かったインフルエンザも、年が明けてからA型と両方になっています。先日、埼玉県では『インフルエンザの流行警報』が発令されました。高熱とまではいなくても“インフルエンザだった”ということもあるので、体調が悪い場合は受診して、登校についても病院の先生に確認しましょう！

雪道・凍った道に気を付けて！

先日の雪、そのあとの路面凍結により滑って転んでしまい、膝から出血という女子が何人も来ました。このあとも要注意です！くれぐれも大きなけがの無いよう、気を付けてください！



●歩幅は小さく

●靴の裏全体をつける

すべらない
転ばない

雪道の歩き方

●体の重心をやや前に

●急がず、ゆっくり

雪が踏み固められている場所、タイル張りの場所などはとくにすべるため、要注意です。また、他のことに気をとられていると転びやすくなります。歩きスマホなど、もってのほかですよ！



歩幅は小さく
ペタペタ
ゆっくり

インフルエンザが流行中！

1月に一気に増えています！

川高生の罹患状況・・・※12・1月分の報告による

	インフルエンザ		感染性胃腸炎		流行性角結膜炎	
	12月	1月	12月	1月	12月	1月
1年	3	23	2	5	0	0
2年	5	24	0	0	0	0
3年	0	29	1	0	0	2
計	8	72	3	5	0	2

- ◎手を石鹸でこまめに洗う！
- ◎顔（特に目・鼻・口）をやたらに触らない！
- ◎栄養・睡眠・休養をしっかりとる！
- ◎咳エチケット：くしゃみや咳にはマスクやティッシュなど使って！
- ◎教室は空気の入替えを！

低温やけどをしないために

カイロなど50℃程度のものでやけどは起こります。皮ふの深いところまで壊すので、痛みが軽くても病院へ。予防は、

- ①肌に直接あてない
- ②同じ場所に長時間あてない
- ③就寝時には使用しない

ノロウイルスの感染をストップ！

もし家族が感染したら、嘔吐物や便をすばやく処理。その後、塩素系漂白剤でふき取ります。感染力が強いので、処理には使い捨てのエプロン・マスク・手袋を着用しましょう。

予防はこまめな手洗い

加湿器の上手な使い方は？

設定は50～60℃。設置の条件は

- ①壁の近くに置かない。カビや結露の原因になります
- ②出入り口から離す
- ③エアコンの風をうまく循環させる

雑菌をまき散らさないようフィルタ―はまめに掃除を

夜、せきが止まらないときは

加湿器をかけて、部屋が乾燥しないようにしましょう。温かいものを飲んだり、蒸したタオルを鼻や口に当ててのどを潤すと、楽になることもあります。

※裏面に『インフルエンザ出席停止期間早見表』があります。(11月号にも載っています)

インフルエンザの予防には、

うがい・手洗い・マスク・休養や睡眠・栄養・人込みを避ける・ワクチン接種

Q) ワクチン接種後、効果が出る時期は？→A) 2週間前後～約5ヵ月前後。

※受ける場合は費用やスケジュールなど医療機関に確認しましょう。

インフルエンザは出席停止です。登校は「発症後5日かつ解熱後2日」を経過してから。

『インフルエンザ出席停止期間早見表』

※発症日(当日0日目)は病院に受診した日ではなく、インフルエンザ症状が始まった日、

症状が出たら早めに受診し医師に出席停止期間を確認する。

登校可能になったら担任から『学校感染症による欠席届』をもらい、保護者記入の上、提出。

※薬の説明書等の
写しを添付して下さい。

		発症日 (発症当日 0日目)	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後5日を経過した後		
								発症後6日目	発症後7日目	発症後8日目
例1	発症後1日目に 解熱した場合	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 4日目	発症後 5日目	登校可能		
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止			
例2	発症後2日目に 解熱した場合	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 5日目	登校可能		
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止			
例3	発症後3日目に 解熱した場合	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能		
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止			
例4	発症後4日目に 解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能	
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止			
例5	発症後5日目に 解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止			

(※以降は解熱した日によって出席停止日が延期されていく)