

保健だより

平成29年1月号



徳島県立阿波高等学校 環境・厚生課

新年を迎えました。今年は酉年。冬休みが明けると、いきなり厳しい寒さですね。1月5日は「小寒」で、この日から寒さが本格的になるといわれています。そして、1月20日は「大寒」、一年で一番寒い日です。「健康目標」をしっかり立てて、寒さに負けず、今年一年を元気にスタートしましょう。

手洗い



部屋の
換気
加湿

冬の感染症に負けない！！



十分な栄
養と睡眠

マスク(咳エ
チケット)



インフルエンザや感染性胃腸炎などの冬の感染症が流行しています。これらのことに気をつけて、かからないように注意しましょう。

でも、もしかかったかなと思ったら・・・

- ★ 朝、登校前に発熱・鼻症状（鼻水・鼻つまり）・のどの痛みなどの急性呼吸器症状がないか、腹痛・下痢・嘔吐・吐き気などの胃腸症状がないかなど、健康観察を十分に、いつもより体調が悪いと思ったときは、無理をせず早めに受診してください。
- ★ インフルエンザや感染性胃腸炎と診断されたら、学校は「出席停止扱い」となり、欠席にはなりません。ただし、治癒して登校したときに、学校で用意している「出席停止措置願」の提出が必要です。処方された薬の説明書などを添付するようになっているので、病院や薬局で薬の説明書をもったら、なくさないように保管しておいてください。

学校保健委員会より

平成28年12月8日（木）の学校保健委員会で、学校医・学校歯科医・学校薬剤師の先生方より、みなさんの健康課題について、いろいろなご指導・ご助言をいただきました。

感染症予防について

★感染予防には、「手洗い」が一番です。

- ・トイレのあとや食事の前には、石けんを使っていねいに手洗いをしてください。
- ・手洗後は自分のハンカチやタオルでしっかり水気をとって、手を拭いてください。
- ・手洗い場の水栓には、多くの細菌が付着しています。手洗いの時には、水栓もしっかり洗いましょう。
- ・トイレ清掃時にも、手洗い場や水栓が清潔に保たれるように注意してください。
- ・トイレの出入り口の壁に取り付けているアルコール手指消毒液を活用し、トイレで手洗いした後は、アルコール手指消毒液での消毒もしてください。

★感染症にかかった場合の出席停止期間について

- ・インフルエンザの出席停止期間は「解熱後2日が経過し、かつ発症後5日を経過するまで」となっています。
- ・感染性胃腸炎は、出席停止扱いとなりますが、その期間は「下痢・嘔吐症状が軽快し、全身状態が改善されれば登校可能」となっています。期間は明確には決まっていますが、下痢や嘔吐の症状がおさまれば登校可能です。
- ・どちらも冬に多い感染症ですが、これらの期間は十分に自宅で療養し、主治医の先生と十分に相談して、登校するようにしてください。

