

保健だより

平成29年 2月 1日

2月号

長野中学校

インフルエンザが流行中です！



本校では、先月の23日以降からインフルエンザの流行が始まりました。インフルエンザの主な症状は、急な発熱、頭痛、筋肉痛や関節痛などです。朝から体調が悪い場合には、登校は見合わせ、無理をしないようにしましょう。

何度もおさらいします！

インフルエンザ!?

登校再開はいつになる?



原則 発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。



発熱中



解熱



登校可能

発熱期間	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
2日間	発熱	発熱	解熱	解熱	解熱	解熱	登校可能	登校可能
3日間	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱	解熱	登校可能	登校可能
4日間	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱	登校可能	登校可能
5日間	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	登校可能	登校可能

※1 発症日翌日を1日目と数えます。

※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。

※3 表中の「発熱期間」の最後の日に解熱したとします。

咳エチケットしてますか？

- 咳やくしゃみが出る時は、マスクを着用しましょう。マスクを持っていない場合は、ティッシュや腕の内側などで口や鼻を押さえ、他の人から1m以上離れましょう。
- 鼻水、痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨て、手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時は、すぐに手を洗いましょう。
- 咳をしている人にマスクの着用をお願いしましょう。



体調管理もラストスパート！ 健康で試験に臨むために

睡眠

早寝早起きで、脳の疲れを回復させ、また、試験開始時には脳が目覚めているようにしましょう。



食生活

栄養バランスのよい食事をとって、かぜやインフルエンザ知らずのからだに！



気分転換

こまめに休憩をとって、ストレッチなどでからだを動かして肩や首の凝りをほくしましょう。



くつろぎ

ゆったりと湯船につかって、疲れをとりましょう。温まることで熟睡しやすくなります。

