

インフルエンザに注意しよう！！

冷え込みが厳しくなり、温度変化について行けず体調を崩している人はいませんか？3年生は入試、1年生はスキー研修旅行が近づいてきましたね。東稜高校内でインフルエンザが流行しないように一人ひとりが手洗いやうがいなどの予防対策を心がけましょう。

インフルエンザチェック～初期症状のポイント～

下記のチェックリストを参考に、インフルエンザの疑いがある場合は早めに医療機関を受診しましょう。

【重要ポイント】

この3つのチェックポイントがそろうことが、インフルエンザの特徴です。

- 地域内(学校など)でのインフルエンザの流行
- 急激な発症
- 38℃以上の発熱や寒気



【要注意ポイント】

重要ポイントの他にも次のような要注意ポイントもあれば、インフルエンザを疑いましょう。

- 関節や筋肉の痛み
- 体のたるさ、疲労感
- 頭痛
- 寝込む

いわゆる“風邪症状”もほとんど同時か、やや遅れて現れます。

- せき・鼻水・くしゃみ
- のどの炎症



風邪・インフルエンザの予防は・・・

手洗いうがいが基本です！



たとえ目に見えなくても、あなたの手や体にウイルスはたくさんくっついてます。その手で食べ物を食べるということはウイルスをどんどん体の中へ運んでいることに・・・。家に帰ったときや食事の前には必ず手洗いうがいをしましょう！



十分な睡眠をとる！

夜はリンパ球が増加し、無料の治療薬である免疫や抗体がたくさん作られています。



人ごみを避ける！

人がたくさん集まる所にはウイルスもたくさん集まっています。体調が悪いときは遊びに行かないこと！



部屋の換気をする！

教室の扉を閉め切ったままにいませんか？こまめに換気をしてウイルスで充満した空気を追い出しましょう。



栄養をしっかりと摂る！

野菜や果物に含まれるビタミンCは、風邪予防はもちろん、ウイルスに荒らされた細胞の再生を助けてくれます。

インフルエンザは『出席停止』となりますので、学校に来てはいけません！

もしインフルエンザに感染したら…

＜出席停止の手続きのしかた＞

- ① 医療機関を受診して医師よりインフルエンザ（「インフルエンザの疑い」も含む）と診断されたら、すぐに学校へ連絡する。
- ② 主治医の指示に従い、自宅療養をする。
- ③ 熱が下がって体調が良くなったら、再度医療機関を受診し、『出席停止について』の『証明書』の部分に必要事項を記入してもらう。

* 『出席停止について』の用紙は、以下の方法で入手してください。

- ① 東稜高校のHPからダウンロードして印刷する。
- ② 「学校生活の手引き」の証明書をコピーする。
- ③ ①②が無理な場合は、学校へ問い合わせる。（FAXか郵送をします。）

- ④ 登校後、保健室へ『出席停止について』を提出し『出席停止届』を受け取る。
- ⑤ 『出席停止届』に必要事項を記入して、教務部、担任、各教科担任のハンコをもらい、担任へ提出する。

東稜高校 TEL 075-572-2323

用紙の見本

『出席停止について』

この部分(証明書)は医療機関で記入してもらいます。

『出席停止届』

左の『出席停止について』の用紙を保健室へ提出した後にもらいます。