

保健だより1月

令和2年
松山南高校
定時制
保健室

新しい年が始まりました。「一年の計は元旦にあり」この言葉には「何事もまず初めに計画を立てることが大事」という意味があります。おぼろげでも何かしらの目標をもとに計画を立て、一歩ずつ進んでいきたいですね。

寒くなり、インフルエンザ等の感染症が流行しやすい時期です。普段から手洗い、うがいの習慣をしっかりと身につけておきましょう。



寒いとなかなか窓を開けて換気する気になれないかもしれませんが、人の呼気の中には二酸化炭素が多く含まれています。汚れた空気は頭痛の元にもなることがあります。閉めきっている教室の空気は汚れています。できるだけ休み時間ごとに、外側と廊下側の両方の窓を少し開けて、空気を入れ換え、リフレッシュしましょう。

あけましておめでとうございます



マスク、きちんとつけてる？



インフルエンザや風邪等の予防対策にマスクはとても有効ですが、きちんと着用していないと、まったく効果はありません。松山南高校定時制の皆さん、マスク着用率は高いですが、きちんと着けているでしょうか？蛇腹折りになっているタイプのマスクは広げてから鼻からあごまでしっかり覆います。鼻の部分にワイヤーが入っているタイプのマスクは、つまんで自分の鼻の形に合わせます。正しく着けてこそ、人にうつさず、自分を守るのです！

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	発熱中	発熱中	解熱	解熱	登校可能	登校可能	登校可能	登校可能
3日間	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	解熱	登校可能	登校可能	登校可能
4日間	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	解熱	登校可能	登校可能
5日間	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	解熱	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。

抗インフルエンザ薬の効果で、体内にウイルスが残っていても熱が下がり、2日を過ぎても感染力が続く場合があることから、このように改められています。インフルエンザは出席停止扱いとなりますので、無理せず快復に努めましょう。(証明書は学校の様式を利用できますので申し出てください。)

※ 登校再開については、最終的には主治医の判断に従ってください。