

保健だより



H29.11.30保健室

いよいよ本格的な冬の到来です。

皆さんもご存じだと思いますが、大崎管内ではインフルエンザ感染者が増加しています・小牛田農林高校でもインフルエンザによる欠席者が出ています。また風邪や体調不良で欠席する生徒がふえています。

日常の手洗い・うがい・規則正しい生活をし、日頃から免疫力を高めておきましょう。

できるだけ人混みを避け、マスク着用を心がけるなど感染予防に努めましょう。

しっかり食事を取り、十分な睡眠時間を確保しましょう。

インフルエンザ家庭内での感染を防ごう

インフルエンザにかかってしまったら、早く治すためにも学校や職場で感染を広げないためにも自宅で療養する必要があります。

インフルエンザによる欠席は公認欠席となります。必ず担任に連絡をしてください。

感染後5日間、または熱が下がってから2日間経過するまでは学校を休んでください。

また、気をつけなくてはいけないのが療養している間に家族に感染してしまうことです。気をつけるポイントを書いてみました

☆生活する部屋を分ける

インフルエンザにかかった人は家族とは別の部屋で過ごす。

☆看護は決めた1人だけがする

可能な限り誰か1人だけが看護してほかの人はできるだけ接触しない

☆看護する人も受ける人も、常にマスクをつけたまま

かかっている人のそばに行くときはマスクを着用。かかっている人がトイレに行くときなど部屋を出るときはマスクをつけたままで

部屋の環境にも気を配る

こまめに換気をする

部屋を閉め切っていると、ウイルスが充満した状態になってしまいます。そうならないために1時間に3回ほどを目安に換気しましょう

空気を乾燥させない

インフルエンザウイルスは湿度の低い乾燥した環境を好むといわれています。加湿器やぬれタオルなどを使って、湿度を50～60%程度に保つようにしましょう

蓋付きのゴミ箱を使う