

保健だより

No. 122

桐生市立商業高等学校 定時制
2020/11/6



インフルエンザ、カゼを予防しよう！
～今年はインフルエンザの書類が変わります～

日常生活でできる予防対策

密を避ける

ウイルスを寄せつけない。



マスクをつける

外出時、学校内は必ずつける。



こまめに手洗いとうがいをする

外出後、登校時、飲食の前など。

換気をする

室内の換気を常に行う。



適度な温度、湿度を保つ

ウイルスは低温、低湿を好むので、加湿器などで、室内を50～60%に保つ。

防寒対策をする

マフラー、手袋、帽子、上着、膝かけなどが有効。



体調を整える

睡眠を十分にとる。適度に運動をする。こまめに水分補給をする。バランスのよい食事をとる。ストレスをためこまない。



医療機関を受診する時

受診前に必ず電話をして、指示を受けてから、受診しましょう。



インフルエンザの予防接種を受ける

通常、流行は12～3月頃なので、12月上旬までに接種を終えておく効果的。



症状があったら早めに受診する

症状：発熱、全身のだるさ、咳、のどの痛み、関節痛など。

◎ インフルエンザと診断されたら！

今年は医師の治癒証明書ではなく、保護者記入の“療養報告書”になります。

※詳しくは裏面にあります。

手順

- 1 医師に発症日、登校可能予定日、インフルエンザの型（A型かB型）を確認する。
- 2 インフルエンザと診断されたら、学校に電話で報告する。
- 3 保護者が“療養報告書”を学校まで取りに来る。
毎日検温する。発症後5日を経過、かつ解熱した後2日を経過するまで療養する。
- 4 回復し、出席停止期間の基準を満たしたら、保護者が記入した“療養報告書”を持って登校し、担任に提出する。

