



平成28年12月16日
島本町立第一中学校
保健室

12月も半ばとなり、2学期も残すところあとわずかとなりました。
今のところ、一中ではまだ報告がありませんが、季節はそろそろインフルエンザの流行シーズンに入っています。
このまま流行らずに、みんな元気で無事に終業式を迎えたいものです。



もう一度
チェック!!

インフルエンザの出席停止期間



インフルエンザ!?

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。

登校再開は いつになる?



発熱 解熱 解熱後 登校可能

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目

※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。

※回復後に登校する際は、「登校許可証」を提出してください。

突然のこんな症状、もしかしたら...



38℃以上の熱



関節痛や筋肉痛



体のだるさ



頭痛

ふつうのかぜと同じように、のどの痛みや鼻水、咳などの症状がみられることもあります。
感染力が強いため、身近にインフルエンザの人がいるときは体調の変化に十分注意し、もし気になる症状があらわれたら無理に登校せず、様子を見て医師の診察を受けようしてください。



マスクの3つの効果



ピッタリフィットで効果UP!!



- ◆顔の大きさにあったサイズを選ぶ。
- ◆ワイヤーを折り曲げて鼻に合わせる。
- ◆プリーツはほほにすき間ができない程度にあごまで伸ばす。

手で顔を触る回数も減ります!

先週から保健委員が換気呼びかけ放送をしています。
休み時間には短時間でも窓を開けて、教室に新鮮な空気を入れ、次の授業にそなえましょう!!



～2学期の来室状況～ (8月25日～12月15日)

保健室に来た人数 のべ 624人

内科的理由

頭痛・腹痛など **359人**



外科的理由

すり傷・打撲・捻挫など **265人**



<学年ごとの人数>

1年・・・140人

2年・・・227人

3年・・・257人

保健室に来る人が多かった月は**9月**、多かった曜日は**金曜日**でした。また、一番多かったけがは**すり傷**、一番多かった体調不良の症状は**頭痛**でした。10月には南館の元の場所に戻り、すいぶん利用しやすくなったのではないのでしょうか。
今年度は昨年度同様にインフルエンザの登場がゆっくりめなのですが、これからが気になるところです。

◇◆◇ 保健室より ◇◆◇

次回、冬休み中に申請の手続きを行いますので、スポーツ振興センターの書類が提出できる状態であれば、**12月22日(木)までに**提出してください。(※対象者の方のみ)