

# しまけんだより

若松商業高校 1月号

2019. 1. 16

2019年、新しい年がスタートしました。今年もよろしくお願ひします。

「めでたい」という言葉は、草木が芽を出し、大きく育っていく様子を表している。新年がよりよい年になるように...という思いが込められているようです。

みなさん一人一人が、自分らしく、健康に過ごせる良い一年になりますように。

## \*\*\*\*\* インフルエンザ流行中です! \*\*\*\*\*

毎年猛威をふるうインフルエンザの流行が若高にも...。始業式の日

6人がインフルエンザで、その他にも発熱で欠席した人が何人もいました。

自分が感染しないように気を付けるのはもちろんですが、人にうつさないことも重要です。









学校は人が集まる場所ですので、一人ひとりが気を付けてあげると、あっという間に広がってしまいます。

今年のタイプは熱がそれほど出ないものもあるようですが、ちょっと体調が悪くなったと思った時には無理をしないで、病院で診察をうけてください。

### ★ インフルエンザによる出席停止期間について ★

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日(幼児は3日)を経過するまで登校できません。

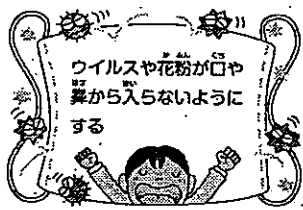
ただし、病状により医師が感染のおそれがないと認めたときは、この限りではありません。

		発症後、最低5日間は登校不可							
		発症当日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
〈例1〉 発症2日目に解熱	 発熱	 発熱	 解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 5日以内 登校不可	登校可能		
〈例2〉 発症4日目に解熱	 発熱	 発熱	 発熱	 発熱	 解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目		
		解熱した後2日(幼児は3日)を経過するまで登校不可							

近年、治療薬の改良により、感染してもすぐに熱が下がり、元気になるケースが多くみられます。しかし、強い感染には「待つたままで可なり」、熱がないから...と言って出歩くことのないようにしてください。期間が定められていますので、上の表を必ず確認してください。再登校後、学校から「学校感染症連絡書」を必ず取り帰り、保護者の方に記入していただくこと、担任の先生へ手を出してください。

# ★冬の健康管理★ ～正しいマスクのつけ方～

マスクがウイルスの進入を完全に防げるわけではありませんが、咳エチケットのために、また、鼻やのどの乾燥を防いでくれる効果があります。



しかし、これはマスクを正しくつけていればの話です。

正しいマスクのつけ方を覚えて、マスクの効果を高め、感染予防につなげよう!



① マスクを鼻の形に合わせて



② あごの下までつける



③ ひもを耳にしっかりとかける。

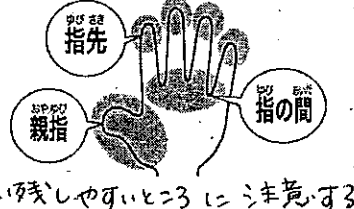
## ◆お願い◆

毎日のように「マスクをください」と来る人がいますが、原則は「自分で用意」です。途中で、汚れてしまったという時のために、予備のマスクをカバンに入れておくといいですね。

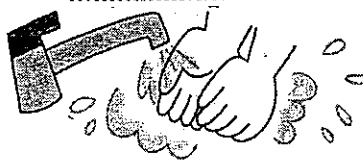
# ★冬の健康管理★ ～正しい手の洗い方～



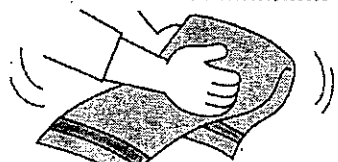
ソープをよく泡立て、30秒くらい洗う



洗い残しやポイントに注意する



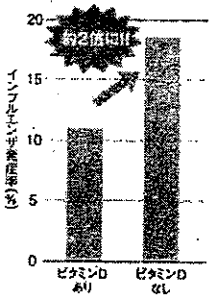
きれいに洗い流す



きれいなタオルで水分をよくふき取る

トイレット手洗いの場、石けんがなくなると...と気づいた人は、保健室で補充してください。

# ★冬の健康管理★ ～ビタミンDが免疫アップ～



ある調査によると、ビタミンDを摂取しないグループは摂取するグループに比べてインフルエンザの発症リスクが約2倍だといわれています。

ビタミンDは太陽の光を浴びることで生成されますが、冬の会津は曇りが多いので、食物を意識的に摂取しましょう。

ビタミンDの多い食べ物：干ししいたけ、まくらげ、鮭やいわし、卵黄など。