

体調不良者が急増しています！

R5.10.24（火）附属中学校
保健だより 第5号

気温も低くなり、乾燥する季節になりました。新聞や報道のとおり、インフルエンザが流行し、大分市内の小中学校でも学級、学年閉鎖をする学校が増えています。附属中学校では、現在1学級が学級閉鎖をしており、先週半ばから週末にかけてインフルエンザなどの感染症罹患者や体調不良で欠席、早退をする生徒が急増しています。

この時期は、朝晩の寒暖差や疲れが蓄積して、体調を崩しやすくなります。来週には青垣祭が控えています。

そこで、当面の間、感染症対策として常時マスクの着用、二酸化炭素モニターを使用した換気の徹底、空気清浄機による加湿、昼食時のスクール形式による黙食を実施します。

引き続き、ご家庭での朝の健康観察（検温、体調チェック）をよろしくお願いいたします。先週の保健室の様子やインフルエンザについての情報についても掲載していますので、ご覧ください。

インフルエンザについて

症状：かぜの症状（くしゃみ、せき、鼻水など）に加えて、急な悪寒、発熱（38℃以上）、頭痛、倦怠感、筋肉痛などの全身症状が短時間であらわれる。



先週末の附属中保健室では、少し無理をして登校したものの、保健室に来室し、経過観察中に高熱や頭痛や咽頭痛などのかぜ症状がひどくなって早退するというケースが多くみられました。

症状が朝の時点で認められた場合は、無理をせず、早めに医療機関を受診していただき、医師の指示を仰ぐようにしてください。よろしくお願いいたします。

予防方法：●石けんによる手洗い

帰宅時や食事前、トイレ後などにこまめに手を洗いましょう。石けんを使って、手を洗い、洗い終わった清潔なタオルやハンカチで水気をふき取りましょう。てのひらや指の間は洗えている人が多いですが、指先の細かいところや親指、手首が忘れやすいので注意して洗うようにしましょう！



●マスクの着用

マスクの予備も準備するようにしましょう。また食事中などマスクをしていない時に、せきやくしゃみが出た時は、ハンカチなどで口と鼻をおさえて他の人から顔をそむけましょう。

※校舎内外問わず、マスクが落ちているのを見かけます！使用したマスクは自分で管理するようにしましょう！



●加湿を保つ（50～60%）

加湿器がない場合でも、濡れたタオルを室内干す、コップや洗面器などに水を入れて置くなども乾燥対策をすることができます。

●人混みをさける

●十分な睡眠とバランスのよい食事をとり、免疫力を高める



出席停止期間：発症後5日間経過し、かつ解熱後2日間を経過するまで

インフルエンザの症状が現れた日は、カウントしません。（0日目とします。）次の日を1日目とカウントします。主治医とよく相談し、必ず附属中学校（097-543-6731）まで連絡をお願いします。

かかってしまったら・・・

どれだけ気をつけていても、罹患してしまうことがあります。罹患した人が悪いわけではありません。はやく回復するため、他の人にうつさないようにするためにも、決められた出席停止期間をきちんと守り、無理せず十分に休養、安静にすることに専念してくださいね。