

保健室だより

ひだまり通信 11月

令和元年11月 大阪府立箕面高等学校 保健室

秋が深まり、朝晩は冷え込む季節となりました。

11月8日は立冬。暦の上ではもう冬ですね。

気をつけているつもりでも喉に違和感を覚えるなど、体調を崩しやすい時期でもあります。上手に衣服の調節をして、体調管理に気をつけましょう。



インフルエンザ予防接種について



学校医 清水先生のお話によると、接種してから実際に効果を発揮するには約2週間かかり、効果は約5カ月間持続するとのこと。

従来、インフルエンザの流行のピークは12月下旬から3月上旬にかけてとなっていますが、今年度は流行が早まる可能性があるため

11月中、遅くとも12月上旬までに接種することをお勧めします。

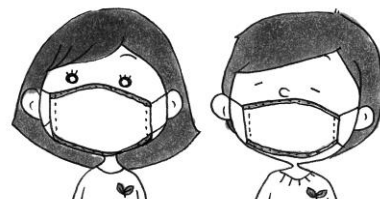
3年生はなるべく早く接種しましょう。

保健室からのお願い

保健室には、緊急時用のマスクしかありません。

マスクは各自で用意してください。

マスクを正しく使えていますか？



鼻からあごまできちんと覆って、効果的に使いましょう！

インフルエンザ 流行シーズン入り目前！！

インフルエンザは、「インフルエンザウイルス」によって起こる感染症で、例年11月から4月頃までが流行期です。

しかし、今年には既に10都県で例年より2か月早く流行期を迎えています。

【令和元年10月10日 現在】

大阪府も同様、流行が早まる可能性があるので注意してください。

大阪府インフルエンザ対策
マスコットキャラクターマウデ君



名前の由来は、
主な感染予防方法である
「マスク」「うがい」「手洗い」
の頭文字

《インフルエンザにかからないために・・・》

- 1) 飛沫感染対策としての咳エチケット
- 2) 適度な湿度の保持
- 3) 外出後の手洗い・うがい
- 4) 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取
- 5) 人混みや繁華街への外出を控える

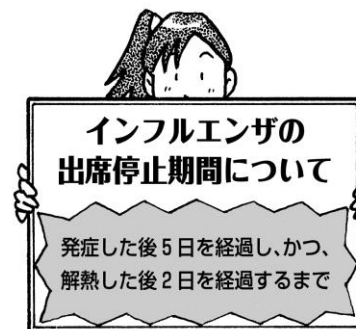


●湿度を保つ(60%程度)



《インフルエンザにかかったら・・・》

- 1) 早めに医療機関を受診しましょう。
- 2) 安静にして、休養をとりましょう。
特に、睡眠を十分にとることが大切です。
- 3) 水分を十分に補給しましょう。
お茶でもスープでも飲みたいもので結構です。
- 4) 咳やくしゃみ等の症状のある時は、周りの人へうつさないために、不織布製マスクを着用しましょう。
- 5) 人混みや繁華街への外出を控えましょう。



学校所定の『インフルエンザ報告書』
(学校HPよりダウンロード出来ます)を保護者の方がご記入・押印の上、担任へご提出ください。
その際、受診を確認できるもの
(検査結果・薬の説明書など)を添付してください。

