

# 保健室からの お知らせ

警田市立豊田中学校 保健室

2月号 平成30年2月14日

## インフルエンザ大変流行しています！！

今月に入り、インフルエンザや発熱の欠席が増加しました。生徒一人一人の「かからない・うつさない」意識と予防行動が大切です。インフルエンザの拡大を抑えるために、次のことにつきまして御家庭でも御協力をお願いいたします。

- 1 予防の基本は**手洗い**です。泡立てた石鹸で20秒以上手を洗うようにしましょう。帰宅後、食事前、トイレ後は必ず手洗いをするよう御指導ください。
- 2 インフルエンザ流行のため、必要に応じて、**マスクをして登校させてください。**
- 3 **登校前に咳や頭痛、気持ちが悪い、だるい等の症状がある場合は、体温を測る。発熱している場合は無理をせず、登校を見合わせ、受診をしてください。**また、流行時には、微熱があったり、症状が悪化しそうだったりする場合も、無理はせず、登校を見合わせ自宅で療養してください。
- 4 **急な発熱や咳、喉の痛み、頭痛、関節痛等の症状がある場合は、インフルエンザを疑い、受診**をお願いいたします。

## 上手な防寒対策で寒さを乗り切ろう！

寒さが厳しい日が続きますね。学校内も寒く、寒さで体調不良になる生徒もいます。中にはジャージを忘れたり、セーターを着ていない生徒もいます。体を冷やさないこともかぜやインフルエンザの予防につながります。学校の規則の範囲内で防寒対策が上手にでき、健康管理ができるといいですね。  
※ジャージを忘れてしまった場合は、家庭に連絡し、持ってきていただきます。御協力お願い致します。

### ●下着は必ず着よう

下着は汗を吸い取るだけでなく、衣服内の気温の変化を防ぐ働きがあります。

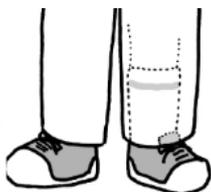


★学校の規則より…

体操服を着たときにはみ出たり、模様が見えたりするような下着は着ない。

### ●体を温めるポイントは「足を冷やさない」

足首が隠れる靴下で足の冷えを防ぎましょう。また、下のジャージも忘れずに持ってきてきましょう。

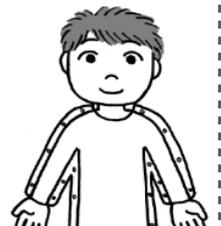


★学校の規則より…

くるぶしが完全に隠れる長さのもの。白地で無地。

### ●セーターで空気の層をつくろう

セーターを着て空気の層をつくると温かいです。素材の違う服で重ね着をすると、布の織り目が違うので外気が入りにくいです。



★学校の規則より…

セーターやトレーナーを制服の下に着用してもよい。

①制服や校内服を着たときに見えないようにする。

②襟やフードがないもの。③地味な色のもの。

### ●登下校時は手袋とマフラーであったか

外出するときは、手袋とマフラーで冷たい風から体を守りましょう。首には太い血管も走っているため、首が冷えると体も冷えてしまいます。



★学校の規則より…

手袋やマフラー（地味な色のもの）を着用してもよい。耳あてはしない。