



元気だより 2月号

H28.2.5 岡山県立水島工業高等学校 保健室

…インフルエンザ流行中…

3学期に入って、1ヶ月たちました。本校では、1月末からインフルエンザで欠席する生徒が増えています。インフルエンザにかからないためには、手洗い、うがい、規則正しい生活やバランスのとれた食生活をして、普段から抵抗力を高めておくことが大切です。

予防のポイント

① 感染経路を絶つ

★外から帰ったときや食事の前には、**手洗い、うがい**をする。

手洗いは石けんを泡立て、手のひらや指の間、爪の間を10~15秒かけて洗い、流水でしっかりすすぎ、清潔なハンカチで水分をふきとる。

★咳症状があるときは**マスク**をする。咳エチケットを心がける。

★部屋の**換気**をする。休み時間には窓を開けて空気を入れかえる。

★できる限り、人混みを避ける。

② 抵抗力をつける

★普段からの健康管理も重要。

規則正しい生活をし、**栄養や休養**を十分にとる。

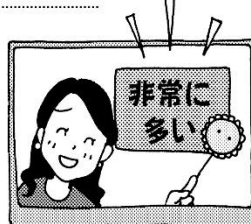
免疫力・抵抗力アップには
ビタミンA(肉類、乳製品、緑黄色野菜)
ビタミンC(野菜・果物)

まもなく

シーズン到来…、花粉症対策

花粉症はスギやヒノキなどの花粉が、目や鼻の粘膜に付着したときに起こるアレルギー反応です。対策の基本はとにかく花粉を避けること。家族やクラスに花粉症の人がいるときには、室内に花粉を持ち込まないように配慮できる思いやりを持ちたいですね。

テレビの花粉症情報をチェック



晴れて乾燥した日は注意

マスクや眼鏡などで花粉をシャットアウト



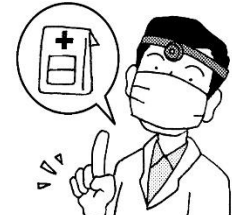
帽子もおすすめ

屋内に入るときには、花粉を払う



持ち込まないのもエチケット

症状のひどい人は専門医を受診してみよう



自分にあった薬があるかも

出席停止について

インフルエンザと診断されたら出席停止になりますので、必ず担任に連絡してください。インフルエンザが治り、登校するときには「治癒証明書」を学校に提出してください。治癒証明書は水島工業高校のホームページからも印刷できます。



「かかったかな？」というときは…

- 早めに医療機関を受診する。
- 水分を十分にとる。
- 安静にして休養をとる。

インフルエンザ予防のポイント



●手洗い・うがい



●マスクの着用

鼻やのどを温めて湿気を与え、予防につながります。



●部屋の換気

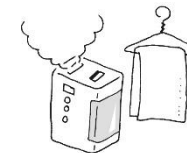
教室の上窓を5cm 開けよう！！



●バランスのよい食事



●十分な睡眠(休養)



●湿度を保つ

50~60%が 適度な湿度です。

