

保健室から

平成21年10月

2学期も半ばにさしかかって来ましたが、新型インフルエンザのニュースが後を絶たない状況です。本校では、幸いにも、新型インフルエンザの発生はなく、生徒達は元気に生活をしています。

ところで、新型インフルエンザではなく、季節性のインフルエンザが流行する時期になって来ました。9月と同じように、朝の検温や健康観察でお子さんの体調の確認をお願いいたします。体調が悪いときには、無理をさせずに休養させてください。

季節性インフルエンザの予防接種が始まっています。予防接種を受けることをお勧めします。接種の際には、主治医の先生に相談をしてください。(中学生への新型インフルエンザワクチンの接種時期は来年の1月になってからの予定です。)

インフルエンザ予防の七福神

(平成19年度の栃木県のポスターより)

- 1 **手洗い**をこまめにする。
- 2 **うがい**をきちんとして、ウイルスの侵入を防ぐ。
- 3 **人混み**では**マスク**を着用する。
- 4 咳をするときは、**ハンカチ**や手で口を押さえるなど「**咳エチケット**」を守る。
- 5 **保温・加湿**を心がける。
- 6 **体調が悪い**ときは、無理せずゆっくり**休む**。
- 7 **高熱**などが出たら、すぐに**医療機関を受診**する。
(受診の前に医療機関に連絡を入れてください。)