

ほけんだより ～臨時号～

膳所高等学校 保健室 発行



インフルエンザ警報が発令されました！



12月14日（木）に滋賀県内全域において、インフルエンザ警報が発令されました。

本校でも、インフルエンザや高熱で休んでいる人が多くいます。また、登校後すぐに体調不良で保健室へ来室する人も増えています。忙しい朝でも、登校前に自分で健康観察を行い、体調がすぐれない場合は無理をせず休養をとるようにしましょう。

3年生は万全の状態で大入試が受けられるように体調管理がとても大切です！

勉強に対する焦りから夜おそくまで勉強をして、体調を崩さないように、生活リズムを整え、栄養も3食しっかり摂り、まずは感染症に負けない体づくりを心がけましょう♪

自分自身のからだを知る／

毎日自分の健康状態を確認しましょう。

体温測定	顔色	体重測定	排便の有無	食欲

インフルエンザ罹患の場合

インフルエンザの出席停止期間は「発症から5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで」です。

また、本校ホームページの「学校生活」→「保健室」のページから欠席報告書をダウンロード・印刷できますので、必要事項を記入し、インフルエンザの罹患がわかる検査結果や薬の説明書の写し等を添付して、担任へ提出してください。

出席停止期間の例

	発症0日目	発症1日目	発症2日目	発症3日目	発症4日目	発症5日目	発症6日目	
例1	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	発症4日目	発症5日目	登校可能	
例2	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能

※「発症した後5日」は、発症した日を0日として考えます。最短でも、発症した後5日は出席停止となります。

※「解熱した後2日」は、解熱した日を0日として考え、その後2日は出席停止となります。

※主治医において感染の恐れがないと認めたとときにはこの限りではありません。



分からないことなどありましたら、保健室までお知らせください♪