

ほけんだより 11月



酒田西高校(定時制)保健室 No.11

インフルエンザが流行してきました！

感染症を予防しよう！！



① バランスのよい食事をする！

朝・昼・晩と3食しっかりと食べてください。

免疫力をつけるためには、栄養のバランスがとれた食事がとても大切です。野菜・肉・魚はもちろん、海藻やきのこも食べましょう！（納豆やキムチ、乳酸菌等もオススメ！）



② こまめに手洗いをする！

外出後や食事前、こまめに「手洗い」をしましょう！！ハンカチは持っていますか？制服にふいたり、手を洗ったままにしている生徒をみかけます。

自分のハンカチやタオルを忘れずに持ち歩くようにしましょう！



③ 温かい服装をする！

下着をきちんと着ていますか？冷えは体の免疫機能を低下させます。

下着を着て体が冷えないようにしましょう。

学校内は、思っているよりも寒いです。

上手く重ね着をしたり、ホッカイロ等もオススメ！

くうき 空気 こうき
手は熱を伝えにくいので、上
手な着方で空気の層を作ると体温
の熱が外に出られなくなり、体が
あたためられます。
下着 シャツ セーラー

④ たくさん笑いましょう！

よく笑うことで免疫力がアップします！

寒くなると、気持ちも下がり気味になりますが、

楽しいことを見つけて、友達と一緒にたくさん笑いましょう！



◆出席停止期間について

インフルエンザは発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで、コロナウイルスは発症後5日を経過し、かつ症状が軽快した後1日を経過するまで出席停止期間となります。診断された場合は、すぐに学校にもお知らせください。

登校再開日早見表								
0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
日	日	日	日	日	日	日	日	日
★	症状軽快						登校再開	
★		症状軽快					登校再開	
★			症状軽快				登校再開	
★				症状軽快			登校再開	
★					症状軽快			登校再開
★		コロナ						
★	コロナもインフルもここは同じ						コロナは「かつ症状が軽快した後 1日を経過するまで」	
★	基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」						インフルは「かつ解熱後 2日を経過するまで」	
★	解熱						登校再開	
★		解熱					登校再開	
★			解熱				登校再開	
★				解熱				登校再開
★					解熱			
★						解熱		登校再開