

ほけんたん



平成29年11月
富山中部高校保健室

徐々に冬の気配が感じられるようになりました。それとともに、かぜ症状の訴えで保健室に来院する生徒も増えてきました。いよいよ、かぜ、インフルエンザ、感染性胃腸炎などが心配される季節です。うがい、手洗いを励行し、さまざまな感染症に備えましょう。

これから特に注意したい「インフルエンザ」と「感染性胃腸炎」の予防ポイント！

- インフルエンザ・・・手洗い、うがい、マスクの着用、換気、人混みをできるだけ避ける、予防接種などがあります。

予防接種ワクチンは効果が出るまでに約2週間かかります。約1ヶ月後にワクチンの効果がピークになり3ヶ月後ぐらいいから段々と低くなります。一般的には有効期間は5ヶ月といわれています。

インフルエンザは、もう巷では発症しています。流行のピークは1～3月です。ワクチンの効果が出るまで2週間。これらを考慮すると、予防接種をする時期ではありませんか？今すぐ予約をお勧めします！



- 感染性胃腸炎・・・手洗い、十分な加熱調理、次亜塩素酸ナトリウム(家庭用漂白剤)での調理器具の消毒、患者の吐瀉物を回避するなどがあります。

患者の嘔吐物から感染するケースが多いので、事前に備えておいた次亜塩素酸ナトリウムを使って適切に素早く処理することが重要です。



※ 代表的なものにノロウイルスがあります。

※ どちらの場合も、出席停止になります。医師の指示に従って治療し、登校許可をもらってから登校してください。

寒いけど・・・

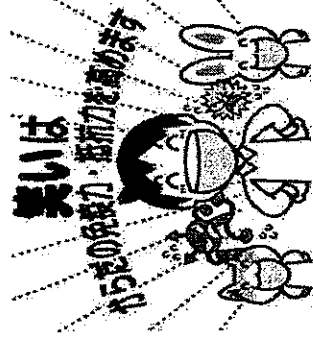
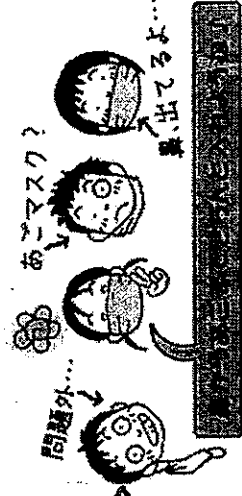


咳が出たら・・・

「咳エチケット」
マスクを着けよう！

＊いつでもマスクを着けられるように、カバンに入れておいてください。もし必要なのに、持っていない人がいたら保健室までとりにきてね。

マスク、きちんとつけてる？



今月のつぶやき・・・

自分の心が 世界の全て

心が変われば

世界も変わる

by ゆりの