



令和5年2月1日
唐津青翔高等学校 保健室

ついこの間、年を越した気がしますが、あっという間に2月！寒さも本格的に厳しくなり、「さむー！」と言いながら保健室に来る生徒が増えました。「制服の下に1枚しか着てない！」という生徒もいて、「そりゃ寒いわ！」とツッコミたくなる時にも。制服の下に服を重ねて着たり、カイロを持って来るなど寒さ対策を行い、体調を崩さないようにしましょう！



佐賀県は、令和5年1月6日に、県内がインフルエンザの流行期に入ったと発表しました。県内が流行期に入るのは、新型コロナウイルス感染拡大前の2019年～20年の冬以来、3年ぶりです。

本校でもインフルエンザの感染者が報告されています。感染症の基本的な感染予防行動はどれも同じ。長い間言われているため、悪い意味での“慣れ”が出ている様子も見受けられます。いまいちど気を引き締め、元気に過ごすための取り組みを続けてほしいと思います。

インフルエンザの出席停止期間について

「発症した後5日間を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」
*学校保健安全法施行規則第19条より

・・・出席停止となります。

※発症日…病院を受診した日ではなく、インフルエンザ様症状（38度以上の発熱等）が始まった日のこと。
※解熱日…1日のうちどこかで測定しても平熱である日のこと。一日の中で発熱と解熱が両方あった場合は、発熱日となります。

発症後5日を経過するまでは、解熱していても出席停止です。

		発症日	発 症 後								
		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	
例 1	発症後1日目に解熱した場合 (最低基準)	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	発症後4日目	発症後5日目				
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能			
例 2	発症後4日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目			
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能		

解熱した日によって出席停止期間は延長されるので注意してください。

保護者の方へ

インフルエンザを発症した場合は、「出席停止報告書」と「処方箋のコピー」を提出していただく必要があります。「出席停止報告書」は保健室にあるので、出席停止が明けた際に保健室より生徒本人にお渡しします。保護者様が記入し、提出をよろしくお願いいたします。

花粉症の季節がやってきました

Q1 花粉の飛ぶ量が多いのは？

- ①雨が降る前
- ②雨が降ったあと

こたえ

Q1：② Q2：①

Q2 花粉がつきにくい服は？

- ①ツルツルの服
- ②モコモコの服

雨が降った次の日は、気温が上がることで多く、たくさんの花粉が飛びます。また、急に暖くなった日や、風が強い日も注意が必要です。

表面がデコボコしている服は花粉が付きやすいので、綿やポリエステルなどの素材を選びましょう。



花粉症？

カゼ？ セルフチェック



花粉症

- くしゃみが発作的に連続して出る
- 透明でサラッとした鼻水
- 熱はないか、あっても微熱
- 目のかゆみや、涙が出る
- 昼から夕方にかけて症状が強くなる
- 症状が2週間以上続いている

カゼ

- 時々くしゃみが出る
- 黄色く、ねばりけのある鼻水
- 微熱や高熱がある
- のどに痛みがあったり、せきが出る
- 時間に関係なく症状が出る
- 症状は数日でおさまる

免疫力も大切！

規則正しい生活リズムで

免疫力をアップさせ、

花粉に強い体を

作ろう！



花粉を99%カットする 魔法のマスク

花粉症の原因は、花粉を鼻や口から吸い込んでしまうこと。

ところが、マスクに“ある工夫”をするだけで、花粉を吸い込む量を99%カットできるのです。

花粉症対策に、ぜひ作ってみてください。

作り方

- 10cmほどの正方形に切ったガーゼを2枚用意する。
- 不織布マスクに、①のガーゼ（1枚）を4つ折りにしてあてる。
- 化粧用のコットンを丸め、①の残りのガーゼでくるむ。
- ③を鼻の下にあてる。
- ②のマスクをつける。



4つ折ガーゼ

