



ほけんだより 2年生修学旅行特別版 # 1

令和3年12月24日 厳木高校保健室



修学旅行前から予防すべき病気

インフルエンザ ・ ノロウイルスなどの感染性胃腸炎

毎年、どこかの高校の修学旅行で集団発生しています。今はコロナも心配ですね。修学旅行中の集団感染は、旅行前から感染していた人が感染に気づかないまま参加して起こるといわれています。

1. インフルエンザ予防接種 を受けましょう 冬休みまでに！！

いつも年末年始に大流行するインフルエンザ。予防接種を受けて免疫ができるまで約2～3週間かかります。つまり、流行してから打っても遅すぎます。体調の良いときに接種し、修学旅行に臨むことをお勧めします。

2. 手洗い、 手指消毒

外出後や食事前に石けんで手洗い、手指消毒。感染予防の基本です。

3. 睡眠中も 乾燥対策を

インフルエンザウイルスは乾燥したのが大好き。特に睡眠中は極端に乾燥します。マスクをして寝ると効果的です。

4. 食べる 動く 早く寝る

ウイルスに負けない体を作るために、免疫力を高めましょう。お菓子やファーストフード、は控え、肉・魚・野菜をしっかりと食べましょう。そして23時までには眠りにつきましょ。

それでも具合が悪くなったら・・・**すぐに病院へ！**



インフルエンザや感染性胃腸炎は市販の薬では治りません。すぐに受診しましょう。他の人にうつさないためにも、ゆっくり休養し、きちんと治してから登校しましょう。冬休み中にインフルエンザや感染性胃腸炎、新型コロナなどにかかった場合は学校に連絡をお願いします。

※修学旅行中に感染症にかかった場合は、**他の人にうつさないよう別室で隔離**します。皆で楽しく過ごすために、一人一人が健康管理をしっかりするよう心がけましょう。