



今年もあと2ヶ月を切りました！体調はどうですか？

11月に入って朝・夕と、とっても寒くなりました！皆さん予防はできていますか？寒暖の差に負けないように、規則正しい生活を心掛け、気候に合わせた服装を自分で考えながら、元気に過ごせるとよいですね。

かぜやインフルエンザはうがい・手洗い・マスクで予防！！

今年は早くも全国的に、インフルエンザの報告がニュースでも話題となっていますね。保健室には、毎日多くの方がかぜ症状（頭痛、気持ち悪い等）を訴えたり、熱を測りにきたりと混み合っています。事前にできる予防をしっかりとって、元気に毎日を過ごしましょう。



感染予防の基本 手洗いをおさらい！



1 指輪や時計などははずします。



2 まず流水で手を洗います。



3 せっけんをつけてしっかり泡立っています。



4 手のひら、手の甲をこすり、指の間は、両手を組むようにしてこすり合わせて洗います。



5 親指は、反対の手でねじるようにして洗います。



6 指先、爪の間は手のひらの上で指先をこするように洗います。



7 手首は、反対の手でねじるようにして洗います。



8 流水でせっけん汚れを十分に洗い流します。



9 清潔な乾いたタオルで水分をしっかりとふき取ります。

感染予防の基本 うがいをおさらい！



1 うがい薬を適量コップに入れます。（製品の説明書をお読みください。）



2 説明書に記載されている量の水を加えた、うがいの溶液をつくります。



3 口に溶液を含み、少し強めに「ブクブク」と口の中をゆすいで吐き出します。



4 口に含んで上を向き、約15秒位ののどの奥まで「ガラガラ」うがいをして吐き出します。



5 もういちど「ガラガラ」うがいを約15秒位します。

もしもインフルエンザになったときは・・・？



潜伏期間中（1～2日）や症状が治まって数日間は
ヒトにうつしてしまう状態です！
気になる症状がある場合は、早めの受診を！
症状が出て、12時間後が検査のタイミングです

診断された場合

「発症した後5日を経過し、かつ、解熱(げねつ)した後2日を経過するまで」
出席停止です！

医師の指示に従い、決められた期間は、自宅でしっかりと療養すること！

インフルエンザの流行は例年春先まで注意が必要です！ご家族と相談して、インフルエンザの予防接種を行うことも大切です！

校内で流行しないように、周囲への思いやりの行動、速めの対応を心がけましょう！！

病欠証明書について

インフルエンザなどの感染症にかかったときには、病欠証明書（学校の様式）の提出をお願いします。また、費用は各医療機関の任意となります。ご了承下さい。

病欠証明書の入手方法

宝達高校ホームページ 各種証明書（病欠等） ダウンロード
本人が元気になって登校 担任もしくは保健室から受け取る
出席停止期間中に保護者来校 担任もしくは保健室から受け取る

スクールカウンセラーの先生が変わります！！

4月から皆さんのお話や相談事を効いてくださったスクールカウンセラーの室田先生に代わり、11月より新しい先生がいらっしゃいます！話を聞いてほしい人や、どんなスクールカウンセラーなのか気になる人は、ぜひ相談室を訪ねてくださいね

臨床心理士 中野 修先生

11月の来校予定

13日（月）9：00～13：00

20日（月）9：00～13：00

27日（月）9：00～13：00