

保健だより

山商保健室
NO. 5
R6. 2. 1

山商生にとって、検定が続く忙しい時期に入っていますね。疲れが出ている頃ではないでしょうか。インフルエンザに罹患する人も出ています。現在は1年生に数名程度の感染者が出席停止になっていますが、今後もインフルエンザだけでなく新型コロナウイルス感染症などの感染拡大に十分注意してください。体調を整え、3学期を乗り切りましょう。

インフルエンザの出席停止期間は「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」です。感染した場合は、最低でも5日間は出席停止となります。抗インフルエンザ薬の効果で熱が下がっても、インフルエンザウイルスの感染力はしばらくの間残っています。インフルエンザ

インフルエンザ いつから登校していいの？ 小・中・高校版

登校していいのは、この2つがそろった時

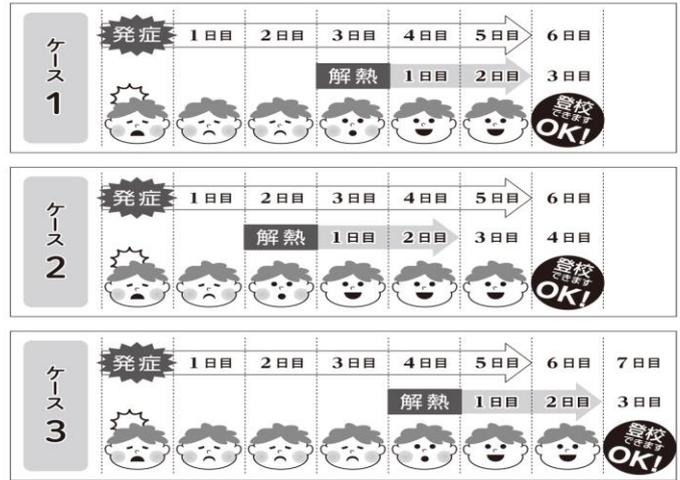
解熱後
2日
が経過している

+

発症後
5日
が経過している

※発熱がみられた日を発症とします

※ただし、医師に「感染のおそれがない」と認められた時は登校してもOK



はいったん熱が下がっても、再び発熱する場合があります（二峰性発熱）。出席停止期間に従い、感染力が弱くなるまで登校を控えることで、インフルエンザの蔓延を防ぐことを心がけてください。「出席停止の受診報告書」は山商のホームページからもダウンロードできます。

自分をメンテナンス

春の健康診断の結果、受診が必要な人に『受診のすすめ』を出しています。今回、まだ未受診の人に、**ピンク色の紙で『受診の勧め』を再配布**しました。心と体を整えて、新しい学年を気持ちよくスタートできるように、検査・治療を済ませておきましょう。

視力の矯正が適正でないと、学習能率の低下のみならず、眼精疲労・肩こり・頭痛の原因になります。 歯科は、痛みを感じるまで放置すると、治療費・治療時間がどんどん増えることとなりますので、計画的に早期受診することをおすすめします。

3年生は、登校する日もあと数日となりました。進学・就職してからは検査・治療の時間がなかなか取れなくなったり、引っ越し先で病院を探すのに時間がかかったりしますので、今から進学前・入社前までに治療が終了するよう、計画的に受診してください。

新型コロナウイルスの感染対策のため、さまざま制限された中学・高校生活だったと思います。安心できる仲間との時間を過ごしてください。春から家を出る人は家族と会話する機会を。

冷え込む日が続きますが、心は温かくすごしましょう。

