

インフルエンザ流行中 = 咳エチケット、手洗い・うがいの励行を =

9月27日に鹿児島はインフルエンザの流行期に入ったと発表がありました。名瀬保健所管内でも、39週(9月23日～29日)のインフルエンザ患者報告数は増えています。県内学校欠席者情報によると、インフルエンザで欠席した児童生徒の多くがA型インフルエンザと診断されているようです。大島高校内でも10月に入りインフルエンザが発生しています。

インフルエンザ予防のため手洗い・うがい、十分な休養とバランスのとれた食事などに努めましょう。また、インフルエンザの症状が出た場合は病院等を受診し、咳やくしゃみが出る場合は、周りにうつさないように不織布製マスクを着用し外出を控え、無理して登校しないようにしましょう。10月からインフルエンザのワクチン接種がスタートします。接種してもインフルエンザにかかることはありますが、症状を軽減できるメリットはあります。すでにインフルエンザが流行していますが、受験が控えている3年生は早めの予防対策をしましょう。(接種時はかかりつけ医に相談を！)



<インフルエンザの出席停止期間>

インフルエンザの出席停止期間は、「学校保健安全法」で、下記のように定められています。

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。

(ただし、病状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めるときは、この限りではありません)

(例)	水	木	金	土	日	月	火
発症	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	登校可能	
			解熱	解熱①	解熱②		



※診断を受けた病院で、指定の様式に必要事項を記入していただき、担任へ提出してください。

(提出されないと出席停止扱いになりません)

※指定の様式は、本校ホームページからもダウンロードできます。

受診・治療は済んでいますか？

10月1日現在の受診率は視力 38.8%、歯科 25.5%です。

未提出の生徒には、10月4日に2回目の受診勧告書を配付しました。まだ、未受診の場合は放課後や土曜など授業に支障のない日に受診をし、すでに受診が済んでいる場合は家庭での確認欄に保護者に記入していただき、提出してください。**締め切りは11月15日です。**



ほけんだより 10月

担当：1-3 榮, 津畑
1-4 森, 森田 1-5 馬場

クスリを
ツクスリに
ひきこ

薬の常識 OXクイズ

Q. カゼは薬を飲まないと治らない?

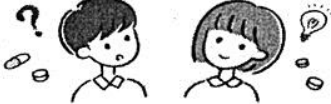
A. 答えはすべてX。

Q. 薬は決められた量の倍にしたら効果も2倍になる?

- ・カゼ薬は症状を弱めるだけ。
- ・決められた量を超えて飲むと副作用が強くなる危険があります。
- ・薬は、人によって体質に合わない場合があります。

Q. 友だちに自分と同じ症状が出ていたら、自分の薬をあげてもいい?

薬は正しく使えば効果はありますが、副作用のリスクもあります。用法用量は必ず守りましょう。



女子と生理 上手に付き合うために

生理が来る前にできることはある?

今まさに生理痛でつらい!

薬を飲むならいつがいい?

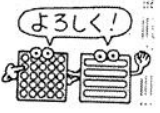
ストレスや無理なダイエット、寝不足などが生理痛の原因になることもあります。まずは、生活習慣を見直しましょう。

カイロをおなかや腰に貼ったり、ぬるめのお風呂にゆっくり浸かって体を温めましょう。足首を冷やさないことも大切です。

生理痛がつらいとき、薬を飲むのも選択の一。『そろそろ痛くなりそう』と思ったときに飲むのが効果的です。



私は点字ブロック
正式名称は「視覚障害者誘導用



ブロック」です。目の不自由な人が安全に歩けるようサポートしています。約50年前、岡山県に世界で初めて設置され、今では99%の国で活躍しています。

私をふさがないで...
でも...困っています。私の上に立ち止まったり、自転車や荷物を置いたりしてふさがれると私を乗りに歩いている人が進めません。目の見えない人がぶつかってしまい、白杖が折れたり、竹かきをする人もあります。

まちで私を見かけたときは、上に物を置かないよう、ご協力をお願いします。



10月15日 世界手洗いの日 手洗いクイズに挑戦!

Q. 石けんをしっかりとあわ立てるのはなぜ?

A. あわ立ると、手全体やしわに石けんがはく行きわたります。

Q. 一番洗い残しが多いのは何指?

A. それは親指。親指はにぎってくるく3回して洗います。

Q. 手洗いにかかる時間は?

A. しっかり洗うと30秒はかかります。



いろいろな病気がからんが、手を守る。一番かんたんな方法、それが手洗い!