ほけんだより



高崎商業高校
保健室
R８.11.2

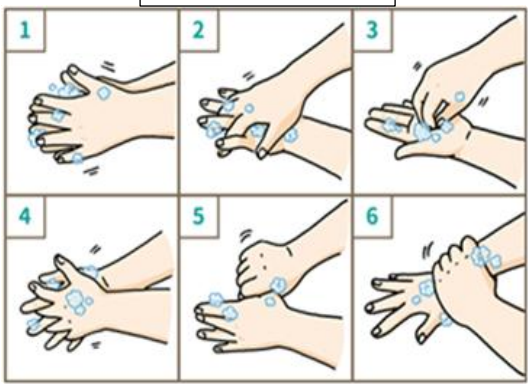


急に気温が下がり、寒くなってきました。
今年は８月中旬に、厚生労働省からインフルエンザが流行期に入ったと発表されました。１９９９年以降２番目の早さだそうです
早め早めの予防をし、風邪に負けない元気な毎日を送りましょう。

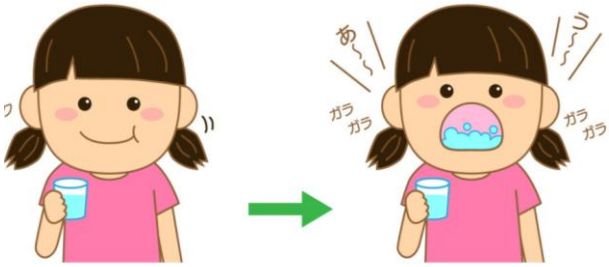


感染対策の基本「手洗い・うがい・換気・マスク」

手の洗い方

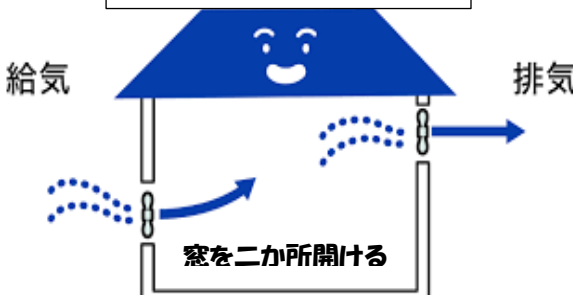


うがいの仕方



ブクブクうがい　　ガラガラうがい

換気の仕方



マスクのつけ方



免疫力を高めるために

〇栄養バランスの取れた食事
〇十分な睡眠
〇適度な運動
〇ストレスの発散
〇よく笑う



体調が悪いと感じたら・・・

〇無理をせず休養する
〇外出を控える
〇病院を受診する



※インフルエンザに感染した際には裏面の「インフルエンザにおける療養報告書」をご利用ください。

インフルエンザにおける療養報告書

群馬県立高崎商業高等学校長　様

【定時制課程】

年　番 氏名＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

1診断を受けた医療機関：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

2診断日：令和　　年　　月　　日（診断型：A 型 B 型 不明 ）

※いずれかに〇をつけてください。

3登校再開日：令和　　年　　月　　日

（登校再開には 下記の出席停止期間の基準1 と 2 の両方 を満たす必要があります。

※下記に 「発症日」 と 「解熱した日」を記入してください。

出席停止期間の基準	
1	発熱等の症状が出た日（発症日）を 0 日とし、翌日から数え て 5 日を経過している。 ⇒　発症日：　　月　　日
2	解熱した日を0 日とし、翌日から数え て 2 日（幼児にあっては 3 日）を経過している。 ⇒　解熱した日：　　月　　日

上記のとおり相違ありません。

令和　　年　月　日　　保護者氏名＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿印

※インフルエンザに感染した生徒は出席停止です。

登校時はこちらの用紙に記入し担任の先生に提出してください。