

# 保健だより2月

郡山中学校 保健室

平成30年2月1日

## ～本格的なインフルエンザの流行期に入りました～

全国的にインフルエンザが流行し、宮城県では「インフルエンザ警報」が発令されました。本格的な流行期に入りましたが、郡山中学校ではまだ大きく流行していません（罹患者は数名です）。手洗いなどの感染予防対策を徹底するとともに、38℃以上の発熱、咳、咽頭痛、頭痛、関節痛などの症状が見られた場合には、早期に医療機関で受診しましょう。朝に体調が悪い場合には無理をせず欠席する、あるいは回復を待ってから登校してください。周囲への感染予防になります。

### インフルエンザの有効な予防対策は

- 咳エチケット（マスクを着用しましょう）
- 食事前・外出後の手洗い
- 適度な湿度の保持
- 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取
- 人混みや繁華街への外出を控える



十分な対策を取りましょう！！

## 冬のケガ 注意報！

### 転倒に注意！

雪が積もったり、道が凍っているときは、すべらないように注意！



歩はばを小さく足の裏全体をつけて歩こう

ポケットに手を入れていると大ケガになるよ

### 低温やけどに注意！

電気カーペットや使い捨てカイロなど、それほど温度の高くないものでも、長時間の使用でやけどすることがあります

同じ場所に長時間あてない

使いながら寝てはダメ

### ストーブのやけどに注意！

近くで遊んだり、走ったりしない

### 学校管理下内でのけがについて

学校の管理下とは、学校内での活動はもちろんですが、登下校や休日の部活動（学校以外での活動も含む）も対象になります。

けがをして医療機関で受診した際は、必ず学級担任や部活動顧問に報告してください。けがをしてから、数日後に受診した場合等、顧問が把握できないこともあります。「災害共済給付」の申請は健康保険が適用される受診が対象となります。また、けがをして受診した日から2年以内に請求しないと時効によって、災害共済給付を受ける権利が消滅してしまいます。災害共済給付を受けない場合も学校までお知らせください。