



大阪府立みどり清朋高等学校 平成 30 年 1 月 31 日

3 学期がはじまって、もう 3 週間が経ちました。寒さが厳しい日が続いていて、風邪や発熱、腹痛などで保健室に来室する生徒も多いです。インフルエンザや風邪の予防、寒さ対策を心がけて、3 学期を元気に過ごしましょう！

2月2日  
(金)

## 耐寒登山にむけて

### ☆自宅での体調管理、準備など

- しっかり睡眠をとる
- 朝ごはんを必ず食べてくる
- 衣服は調節できるように重ね着する
- 靴下は長めの物にする(短いと靴ずれするため)
- カイロ・常備薬・マスクなどを準備する

### ☆登山での注意

- 準備運動をしっかり行う
- 水分補給をする
- 体調が悪いときは無理をせず、近くの先生や登山委員に知らせてください。

体調を整えて、元気に参加しましょう！



## インフルエンザが流行っています。

インフルエンザは出席停止になり、学校を休む期間が決まっています。(以下の図も参照)

また、出席停止措置のためには「学校感染症に係る登校に関する意見書」等の提出が必要になります。用紙は職員室や学年室、保健室にあります。本校 HP からダウンロードできます。

発症後 5 日を経過 + 解熱後 2 日を経過するまでは、  
学校はお休みになります。ゆっくり静養してください。

例	発症日 0 日目	発症後 1 日目	発症後 2 日目	発症後 3 日目	発症後 4 日目	発症後 5 日目	発症後 6 日目	発症後 7 日目
発症後 2 日目に 解熱した場合	発症 / 発熱 	発熱 	解熱 	解熱後 1 日目 	解熱後 2 日目 	※まだ発症後 5 日 を経過していない ため登校できない	登校可能 	
出席停止期間	→							
発症後 4 日目に 解熱した場合	発症 / 発熱 	発熱 	発熱 	発熱 	解熱 	解熱後 1 日目 	解熱後 2 日目 	登校可能 
出席停止期間	→							

※病状により期間が変わる場合があります。医師に指示された期間、ゆっくり休養してください。

# 薬の飲み方について



保健室で薬の飲み方について話をしていると、正しく服用できていない生徒が少なからずいます。正しい服用をしないと、病気やケガを治す手助けをしてくれるはずの薬が、逆に悪影響を及ぼしてしまうかもしれません。季節的にも風邪が増えて薬を飲む機会も多い今、自分の薬の服薬の仕方が正しいかどうかチェックしてみましょう。



## 薬を飲むときは

### ■用法・用量を守る

薬に付いている「使用上の注意」をよく読み、飲む回数や量などを間違えない。

### ■水か白湯で飲む

他の飲み物でも問題ない薬もあるが、基本は水か白湯（わかしたお湯をぬるく冷ましたもの）で飲むようにする。

### ■水なしで飲まない

水なしで飲めるタイプ以外は、必ずコップ1杯くらいの量の水（白湯）で飲む。

### ■形をかえない

カプセルをあけたり、錠剤を割ったりせず、そのままの状態（じょうたい）で飲む。

## ●薬の貸し借りはNG！！

一人一人体質が違うので、飲み慣れた薬が安全です。また、病院等で処方された薬はあなた専用なので、貸し借りをしてはいけません。他の人からもらった薬を飲んだことにより、思わぬ副作用やアレルギー反応が起こるかもしれないのです。たとえ、親や兄弟姉妹からもらった薬でも同じことが言えます。

また、以前に処方された薬が飲みきらずに余っていたとして「同じ症状だから」と自己判断して服薬するのもいけません。そもそも処方薬の場合は・・・↓

## ●処方薬は飲みきるのが原則

医師は診察の結果、患者さんの症状や状態に合った薬を日数分処方しています。例えば抗菌薬や抗ウイルス薬の場合、飲み始めて2日程度で症状がなくなっても、体内に残った菌やウイルスが再び増殖したり、耐性化したりすることもあり、それを防ぐために必要な日数分を処方しています。



## <保健室からの連絡>

### \*貸し出し物について

保健室で貸し出した物を返却できていない人は早急に返却してください。次に必要な人が使えなくて困っています。期末テストまでには返却してください。

### \*災害給付制度（学校管理下でのケガによる医療費）について

学校生活でケガをした場合は、治療にかかった医療費を申請できます。まだ申し出てない人がいたらすぐに保健室まで知らせてください。また、申請に必要な書類が提出されていない場合は、申請できませんので、心当たりがある人はすぐに提出してください。