

# ほけんだまり 2月

平成30年2月 大阪府立泉北高等学校 保健室

★★再度お知らせ：インフルエンザ出席停止期間★★

**発症した後5日経過し、かつ解熱後2日を経過するまで**

※今は、抗インフルエンザ薬で早い段階に解熱するようになりましたが、  
**解熱した後もインフルエンザウイルスは排出され続けます。**  
感染拡大を防ぐためにも、しっかり休養してください。  
ご理解よろしくをお願いします。



Q. 2月に飛ぶ花粉はあるのですか？

A 2月には全国的にスギの花粉が飛び始めます。  
3月になると、ひのきの花粉も飛び始めます。

Q. 今、花粉症ではなくても今後なりたいするの？

A 大量の花粉に出会うと、からだに花粉に対する抗体をつくる可能性が高くなります。  
抗体がたくさんつくられると、花粉症になるかもしれません。花粉になるべく接しないことが大切です。

Q. 花粉をなるべく避けるためにできることは？

A ◎マスク；鼻や口から吸いこむ量を少なくします。  
◎メガネ；目に入る花粉の量を減らせます。  
◎帽子；頭と顔には花粉がつきやすいので、帽子で避けましょう。  
※外出から帰ったら、洗顔やうがいをすると花粉をとりのぞく効果があります。

★花粉症対策は早めがよいと言われています。

例年、症状がある人は早めに医療機関（耳鼻科、眼科、アレルギー専門外来など）に受診しましょう。

## まだまだ心配かぜ・インフルエンザ

全国的にインフルエンザが大流行しています。今年状況ではA型とB型が同時に流行しています。微熱でもインフルエンザの検査をするとB型が陽性に出ることもあるそうです。

本校でも、少しずつインフルエンザでの欠席は増えてきています。  
学年末考査までもう少しです。各自「自己管理」をしっかりとっていきましょう！！

◆調子が悪いと思ったら、まず体温を測ってみる。

※発熱し始める時はインフルエンザウイルスが身体の中で増えている時です。

「しんどくても頑張らないと・・・」といった発想はこの時期はしないで、  
他の人にうつす可能性があることも考え、早めに対処していきましょう。

◆睡眠不足にならない、食事は抜かない、生活リズムをくずさない！

◆手洗い・うがいはこまめにする。

◆のどを乾燥させないようにマスクをしたり、こまめに水分補給する。

◆体温が37.5度以上ある時には、受診しましょう。



手続き、忘れていませんか？

## 日本スポーツ振興センター給付金について

学校管理下（授業中、休憩時間、登下校中、部活動中、学校行事など）においてケガをして医療機関に受診した場合は、医療費の請求手続きができます。

◆医療費の自己負担額が、1,500円以上の場合、対象となります。

※医療機関の窓口で健康保険証を使用して（3割負担）支払った金額が1,500円以上

※給付は、窓口支払い金額＋総医療費1割（お見舞い金）を受けることになります。

例えば・・・窓口3000円の支払い＋1000円のお見舞い金＝4000円が給付されます。

◆初診日から2年間、請求を行なわなかった場合は、時効となります。

◆交通事故は対象になりません。

（必ず警察に届け、加害者から損害賠償の手続きを受けてください。）



「手続きを忘れていた！」「このケースも対象かな？」という人も、早めに保健室に聞きにきてください。必要な書類を渡したり、請求可能かしらべることができます。

花粉症の人も  
そうじゃない人も

Q&A