

# ほっぴんぽよっぴん 12月

大阪府立桃谷高等学校  
通信制の課程  
昼間部 保健室

2016年もあとひと月となりました。

今月は文化祭に始まり冬休み、クリスマス、お正月とイベントがたくさんありますが、働き詰めや暴飲暴食・夜更かし等に気を付けて、新年を健康に迎えましょう。

注意！！ 冬の感染症



この時期にかかりやすい感染症について知り、  
早めの感染症予防対策を心掛けましょう！

## 《インフルエンザ》

- 時期 1～2月
- 症状 38℃以上の急な発熱 せきやくしゃみ・鼻水  
その他頭痛・関節痛・筋肉痛
- 感染 感染者のせきやくしゃみの飛沫、ドアノブなど触れたものからの感染。
- 予防 免疫力を高める。予防接種をする。感染経路を断つ。  
(人混みを避ける、マスクをする。手洗いうがい、アルコール消毒)



### ※風邪との違い

風邪⇒せきやくしゃみ、鼻水が先に現れ、その後 38℃前後の熱が出る。  
インフルエンザ⇒先に高熱が出て、せきやくしゃみ・鼻水などが後から現れる。

## 《感染性胃腸炎(ノロウイルス)》

- 時期 11～2月
- 症状 突然の激しい吐き気・嘔吐・下痢、37℃程度の発熱
- 感染 感染者の嘔吐物、汚染した食品からの感染。二枚貝に注意！
- 予防 手洗い(特に食前)。  
カキやホッキ貝などを調理するときは中心部を 85℃以上で加熱する。



## スクーリング 12月

通信番号 \_\_\_\_\_ 組 \_\_\_\_\_

名前 \_\_\_\_\_



	1限 13:20～14:10	2限 14:20～15:10	3限 15:20～16:10	4限 16:20～17:10
2日(金)				
4日(日)	♪ 文化祭(参加・不参加) ♪			
5日(月)				
7日(水)				
9日(金)				
12日(月)				
14日(水)				
16日(金)				
19日(月)				

