

# 保健だより 12月

大阪府立桃谷高等学校  
通信制の課程  
日夜間部保健室



いよいよ2018年も残り1ヶ月となりました。今年はどうのような1年でしたか？心身の健康に気を付けて過ごすことができましたか？新しい年に備えて、今年の1年の健康についてぜひ振り返ってみて下さい。そして2019年、良いスタートがきれるようにしてほしいと思います。また1月に皆さんと元気な姿で会えることを楽しみにしています！

**かぜ・インフルエンザ 予防のキホン**

睡眠・栄養（食事）をしっかりとる

手洗い・うがいをする

人ごみに出かけない

ストレスをためない（気分転換する）



通信番号

名前

12月	1	2	3
	4	5	6
2(日)	文化祭		
3(月)			
7(金)			
9(日)			
10(月)			
14(金)			
16(日)			

メモ

## かぜの症状

ここまできたら、インフルエンザを疑おう

のどの痛み・せき・くしゃみ・鼻水・頭痛・寒気・発熱・急な高熱・全身の痛み

