

保健だより 11月号

大阪府立桃谷高等学校 通信制の課程 日夜間部 保健室

3 範囲スタートです！

2 範囲お疲れ様でした！だんだんと寒くなっていく中、3 範囲が始まります。体調を崩されてはいませんか？かぜやインフルエンザが流行する季節です。体調管理にも気をつけながら、3 範囲も無理のないペースでがんばっていきましょう（＾＾）

かぜ・インフルエンザを予防するには？



予防接種も効果的！

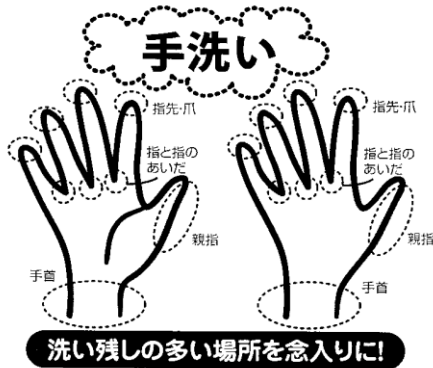
予防接種を受けることで、インフルエンザにかかりにくくなったり、かかっても軽症で済むという効果があります。ただ極めてまれに副作用が起こることがあったり、ウイルスの型によっては効果のないこともあるので、接種を希望する際は医師と十分に相談しましょう。



かぜとインフルエンザの違いって？

	かぜ（普通感冒）	インフルエンザ
発症時期	1 年を通じて散発的	冬季に流行
症状の出方	のどや鼻	全身症状
発熱	38℃前後の微熱	39～40℃の高熱
発熱以外の症状	くしゃみ・喉の痛み・鼻水鼻づまりなど	咳・喉の痛み・鼻水・全身倦怠感・食欲不振・関節痛・筋肉痛・頭痛など
進行	ゆるやか	急激

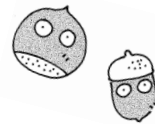
手洗いの洗い残しに注意！



少しでも具合が悪く感じたら
すぐに病院へ行きましょう！

スクーリング 11月

通信番号
名前



	1 / 4	2 / 5	3 / 6
2 日（日）			
7 日（金）			
10 日（月）			
14 日（金）			
16 日（日）			
17 日（月） 《学習期限！》			
21 日（金）			
23 日（日）			
28 日（金）			
30 日（日）			