

保健だより12月

大阪府立桃谷高等学校 通信制 昼間部 保健室

今年もあとわずかになりました。今年は皆さんにとってどんな1年でしたか。
来年も健康で充実した一年になるように、日々の生活を整え、体調管理をしっかりしましょう。

かぜ・インフルエンザの季節です

かぜ	インフルエンザ
◆ 37～38℃くらいの発熱。 ◆ せき・鼻水が出る。 ◆ のどの痛み。 ◆ 重症化することはほとんどない。	◆ 急な38℃以上の発熱。 ◆ せきやのどの痛み。 ◆ 頭痛、寒気、全身のだるさ。 ◆ 関節や筋肉の痛み。 ◆ 重症化することもある。



体調が悪い時は
無理をせず、病院に
行きましょう。

★予防のポイント★

①こまめなうがい・手洗い



菌を洗い流し、体の奥に入る
ことを防ぎます。

②マスクを付ける



マスクはのどを保温・保湿し、
ウイルスを侵入しにくくしま
す。

③部屋の換気



空気を入れかえ、細菌や
ウイルスを外に出します。

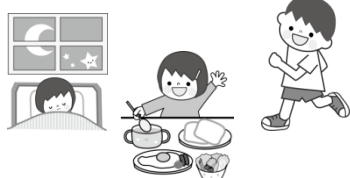
④加湿する



インフルエンザやかぜのウイルス
は高い湿度が苦手です。
※ぬれタオルを部屋に干す・加湿
器をつける・洗面器に水をはって
おくなどが効果的です。

⑤しっかり休養

バランスの良い食事
適度な運動



基本的な生活習慣を身に付け、体
の調子を整えることで、体力や免
疫力を高めます。

「せきエチケット」を 守りましょう！



せきで 1.5m、くしゃみで
3m、ウイルスを含むしぶきは飛
び散ります。

せき・くしゃみが出そうな時
には、口と鼻をおおったり、マ
スクを付けたりするようにしま
しょう。

マスクは鼻から
あごまで隠し、隙間
ができないように
つけましょう。



スクーリング 12月

通信番号

名前

12月		1 限	2 限	3 限	4 限
1	月				
3	水				
5	金				
7	日	文化祭（参加・不参加）			
8	月				
10	水				
12	金				
15	月				
17	水				
19	金				

