



# 保健だより 11月

大阪府立桃谷高等学校 通信制課程  
屋間部 保健室 高士・大塚

通信番号 ( )  
名前 ( )

## スクーリング

皆さん、2 範囲の試験お疲れ様です。11 月に入り、いよいよ 3 範囲が始まりました。今までの出席数が足りていないスクーリングは、是非この 3 範囲で巻き返して、単位を落とさないように頑張ってください。また、そろそろインフルエンザが流行りだす頃です。早めに予約して予防接種を受けてください。家の中でも、うがい・手洗いを忘れないでくださいね。今月はインフルエンザについてお知らせします。

### インフルエンザについて

#### インフルエンザって？

かぜとよく似ていますが、ウイルスが違います。  
(かぜ=インフルエンザではありません！)



#### かぜとインフルエンザのちがいは？

##### ひきはじめ

かぜ ⇨ くしゃみ、はなみずなど。  
インフルエンザ ⇨ 寒気がする、頭が痛い。 > よく似ています。

##### しばらくすると

かぜ ⇨ くしゃみ、はなみず、せきなどが多くなる。  
インフルエンザ ⇨ からだがだるい、けがもないのに、からだが痛く感じる。

##### 熱はどうか

かぜ ⇨ ないか、いつもよりやや高め。  
インフルエンザ ⇨ 38~40℃の熱が 3~4 日間続く。

##### まとめると

かぜ ⇨ のどや鼻から、次に熱が出てくる。  
インフルエンザ ⇨ からだ全体から疲れを感じ、急に高い熱が出る。

#### さらに！

インフルエンザがひどくなると、死んでしまうこともあるのです。



### インフルエンザを予防するためにこんなことに気をつけましょう!!

#### マスクを活用する!



手洗い・うがいを忘れずに!



こまめに部屋を換気する!

### 保健室からのお知らせ

歯科検診 11月11日(水) 13:30~14:20

内科検診 11月18日(水) 15:20~16:10

どちらも保健室で行います。また、検診中は受診する生徒以外は入室出来ません。

### フリースペース メッセージ・自己紹介など書いてください

