

ほけんだより 1月

大阪府立西成高校 平成 31 年 1 月

インフルエンザ 流行しています！！

インフルエンザの症状は...

普通のかぜの症状の他に



症状が出てから、
**12 時間以降、
48 時間以内に
受診しましょう！**
あまり早めに行くと
検査の結果、
陽性反応が出ない
場合があります。

インフルエンザにかかってしまったら、出席停止扱いになります。学校はお休みしてください。

出席停止期間

発症した後 5 日を経過し、
かつ 解熱した後 2 日を経過するまで

※医師が感染のおそれがないと判断した場合は、これより早い時期でも登校可能

※解熱とは、熱が下がった状態

0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
発症 (sad face)	発症 (sad face)	解熱 (happy face)	発症 (sad face)	発症 (sad face)	発症 (sad face)	登校 OK!	
発症 (sad face)	発症 (sad face)	発症 (sad face)	解熱 (happy face)	発症 (sad face)	発症 (sad face)	登校 OK!	
発症 (sad face)	発症 (sad face)	発症 (sad face)	発症 (sad face)	解熱 (happy face)	発症 (sad face)	登校 OK!	



予防に役立つ！水分補給とマスク着用のすすめ

すいぶんほきゅう

夏には意識していた水分補給。
冬になると忘れがちになっていませんか？
汗もかかないし、必要ないのでは？と
思う人もいるかもしれませんが、実は
じっとしていても尿や便、皮膚や呼吸
から水分はどんどん出ています。



《冬の水分補給のメリット》

- ★のどや鼻の粘膜をうるおしてウイルスの感染を防ぐ。
- ★侵入したウイルスを痰や鼻水と一緒に外に出す働きを助ける。

風邪やインフルエンザを引いてしまった後も発熱や下痢、嘔吐があればいつも以上に水分補給が大切です。

寒くなり、風邪を引いている人が増えてきました。
マスクは着用していますか？
今一度マスクの効果をおさらいしましょう！



★飛びちり防止と感染防止

くしゃみや咳をしても、ウイルスを含んだツバや鼻水がマスクに引っかかり、周りにウイルスが飛びちるのを防ぎます。また、飛びちったウイルスをすい込むこともガードすることも出来ます。

★のどをうるおす

マスクの中の空気が温まって乾燥を防ぐ。



大丈夫？あなたの生活リズム？

皆さん、冬休みは規則正しい生活がおくれていましたか？

新学期が始まって、「どうもからだの調子がよくないなあ・・・」と思っている人いませんか？

- 夜、寝る時間が0時以降
- 朝、すっきり目が覚めない
- 朝ごはんを食べないことが多い
- 午前中、からだのだるい・ボーっとする
- 昼間眠くなる
- ちょっとしたことイライラする
- 寝る前に、テレビをみたり、携帯電話やパソコン・ゲーム機をさわったりする。
- 寝る前に、夜食を食べることが多い。

・チェックが多かついた人は、生活リズムが乱れがちになっているようです。この機会に生活を改善するよう意識してみましょう。

・チェックが少なかった人も、今の状態を続けていくようにすることが大切です。

