

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



38℃以上の高熱

全身の痛みや悪寒

すぐに病院へ!

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 (悲しい顔)	発症 (斜線)	解熱 (笑顔)	発症 (斜線)	発症 (斜線)	発症 (斜線)	登校 OK!	
発症 (悲しい顔)	発症 (斜線)	発症 (斜線)	解熱 (笑顔)	発症 (斜線)	発症 (斜線)	登校 OK!	
発症 (悲しい顔)	発症 (斜線)	発症 (斜線)	発症 (斜線)	解熱 (笑顔)	発症 (斜線)	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ね。

