

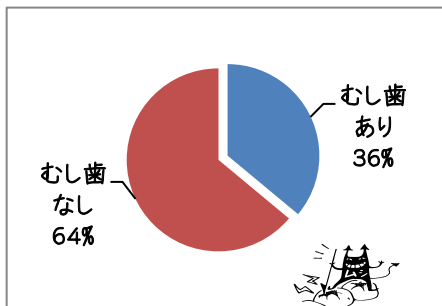
保健だより

平成29年2月 浦西中学校保健室 上原

2月に入り、立春(2/4)が過ぎたら、暦の上では春の訪れ。でもまだまだ寒い日が続いています。2月に入り8人がインフルエンザに感染しています。今後も、手洗い、うがいの施行、睡眠を十分とるなど、しっかり予防につとめ、自己管理をして元気よく登校できるようにしましょう。体調のすぐれない人、風邪症状のある人は、マスクをするようにして下さいね(自宅で用意して下さい)「2月は逃げる」といわれているように日数も少なく、あっという間に過ぎてしまいます。今年度も残り2ヶ月むし歯の治療や視力低下で受診(治療)まだの生徒は、必ず受診し、4月からの新しい生活を、健康な状態で迎えられるようにしましょう!

★むし歯の治療終えた人...55人(25%)
まだの人.....160人

★視力低下(0.6以下)で受診した人
.....37人(21.4%)



インフルエンザはやってきます!

インフルエンザの特徴は

- 高热
- 寒気
- 全身痛
- だるさ

普通のかぜ"症状と合わせてこのような重い症状が急に出てきます"

部屋の加湿を心がけ、あたたかくして早く休む。

かかったかな...? と思ったら....

医師の診察を受ける

インフルエンザと診断されたら出席停止となります。

予防への心がけ・忘れずに

- 手洗い
- うがい
- しっかり睡眠
- バランスのよい食事
- 換気
- 体を動かす
- 人混みをさける
- 湯冷めには注意

どこにいるかな? 咳エケケ!

咳、くしゃみがでたらマスクをつける

マスクがないときはティッシュで鼻と口をおおう

咳やくしゃみをしたり、鼻をかんだあとはすぐに手を洗う

使ったティッシュはフタ付きのゴミ箱に

手には見えないばい菌がいっぱい!

手洗い、うがい
しっかり予防しよう