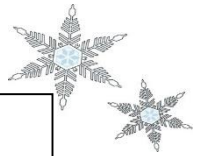




保健だより

NO.2

平成27年11月24日
米子東高等学校



日に日に寒さが増してきましたね。保健室でも咳をしている人、風邪をひいている人の来室が増えています。冬はインフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症が流行する時期です。これらの感染症に負けないためには、自分の体は自分で守るという意識が大切です。毎日の健康管理をしっかりしていきましょう！！

シーズン到来!? 風邪・インフルエンザ 予防を心がけ 流行を阻止しよう!

<p>こまめにうがい手洗い</p>	<p>バランスのよい食事 ビタミンCも たっぷりと</p>	<p>しっかり睡眠</p>
<p>気温に合わせて衣服の調節 着たり... こまめに脱いだり</p>	<p>肌着をきちんと着る 暑い時は汗を吸い 寒い時は保温しつける</p>	<p>部屋の換気をする</p>
<p>人混みを避ける</p>	<p>適度に運動</p>	<p>ストレス発散 ネガティブ...? 病は気から...</p>

免疫力をあげます。

部屋の湿度注意!
50~60%

流行前のワクチン

飛沫感染対策としての咳エチケット

公欠扱い

~インフルエンザ~

「発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで」

*公欠日数の数え方は、発症（発熱）日を0日として考えます。

*感染症罹患後、初登校日には感染証明書を保健室まで取りにきてください。

風邪やインフルエンザは、自分がかからないように気をつけることも大切ですが、人にうつさないことも重要です。学校はたくさんの人が集まる場所ですから、一人ひとりが気をつけないと、すぐに感染が広がってしまいます。体調が悪く感じたら、周りの人のためにも無理をせず休養し、必要な場合は病院受診をしましょう。

