

げんき

平成 29 年 1 月 24 日
高雄中学校 保健室 坂田

おうちの方にも見せましょう。



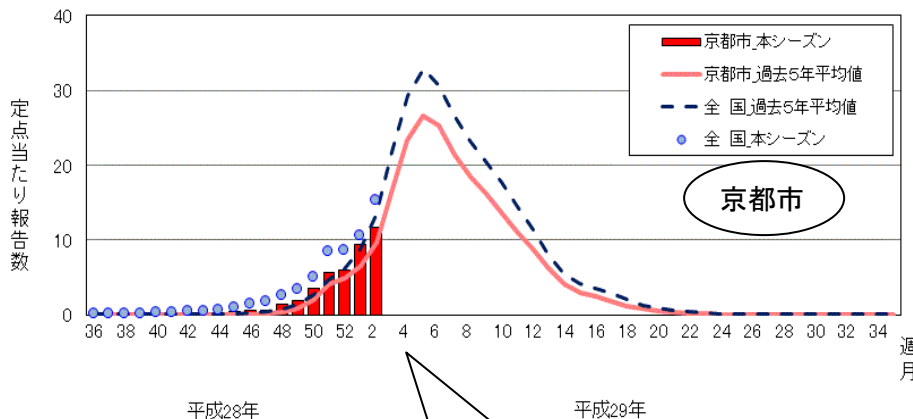
インフルエンザに注意!

「かからない」「うつさない」!

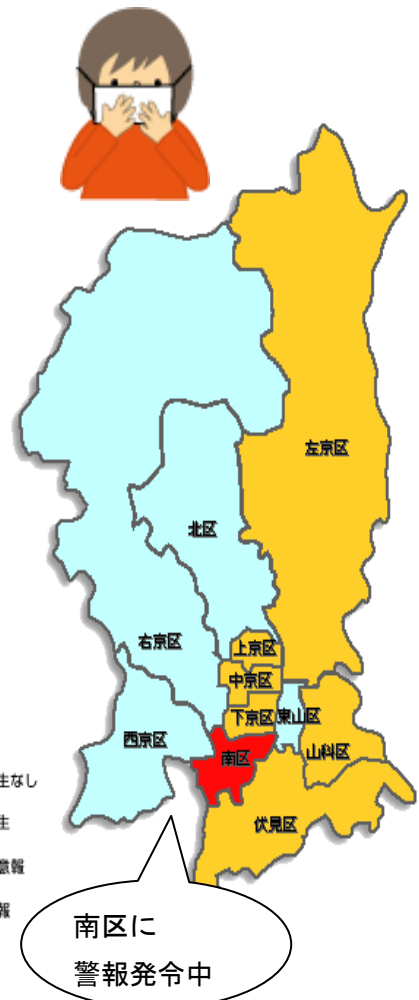
寒波と共にインフルエンザによる学級閉鎖や学年閉鎖が増えてきました。これから更に広がっていくことが予想されます。

予防に十分注意するとともに、

周りの人にもうつさないように気を付けましょう!



だんだん
増えてきました



- 登校前に体調が悪と思ったら、熱を測りましょう。
熱がないからと無理して登校せずに、しっかり体調を整えましょう。
- 学校で体調が悪くなって早退した日は、体調が戻っても習い事などは控えて、十分な休養を取りましょう。
- 体調が戻らないときは、必要に応じて病院へ行きましょう。
* インフルエンザの出席停止期間は、「発症後 5 日を経過」し、かつ「解熱後 2 日」です。

予防への心がけ

- 一、こまめに手洗い・うがいをする
- 二、しっかり眠る
- 三、暖かい服装にする
- 四、部屋の換気をする
- 五、部屋の湿度を上げる
- 六、のどの調子が悪い時は、マスクをする
- 七、人混みをさける
- 八、バランスの良い食事をしっかり食べる
- 九、体調が悪い時は、まず休養を取り、体力を落とさない