

ほげんだより



H30・1・9

No. 9

保健室

3学期がスタートしました。今年、どんな目標を立てましたか？是非いろんなことにチャレンジして下さい。

インフルエンザの流行はこれからが本番。体調管理をして過ごしましょう。

今年もよろしくお願いします。

インフルエンザの出席停止期間は

発症した後5日を経過し、
かつ解熱後2日(幼児は3日)
を経過するまで

平成 24年 4月 1日から変わっています。



今月の予定

10日(水) 保健調査

12日(金) ワックスがけ

カウンセリングの予定

11(木)・18(木)・25(木)

〈いずれも2～4限〉

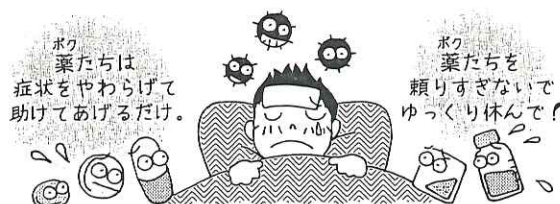
* 希望者は担任や学年担当の先生、
1-2及川先生か保健室松田まで
申し出て下さい。

【インフルエンザとかぜ ～症状のちがい～】

	インフルエンザ	かぜ
最初の症状	発熱・悪寒(ぞくぞくする)・頭痛	鼻汁・咽頭痛・発熱
主な症状	発熱・筋肉痛・関節痛	鼻汁・咽頭痛・咳
寒気	強い	弱い・短時間
熱	38～40度(3～4日) 微熱の場合もある	ないか、微熱 あっても1～2日
筋肉痛・関節痛	強い	軽い
倦怠感	強い	軽い

*「咳だけが続き、だるい」場合は肺炎かもしれません。「のどだけが痛い」場合も溶連菌感染症の場合があります。鼻水の出ないかぜ症状は「普通のただのかぜ」ではないことが多いので、受診をおすすめします。

かぜの特効薬は「休養」です！



部屋の湿度は60%前後がBEST!
40%以下にならないように工夫しましょう。