

保健だより

三木市立緑が丘中学校
2021. 11. 2 (火)

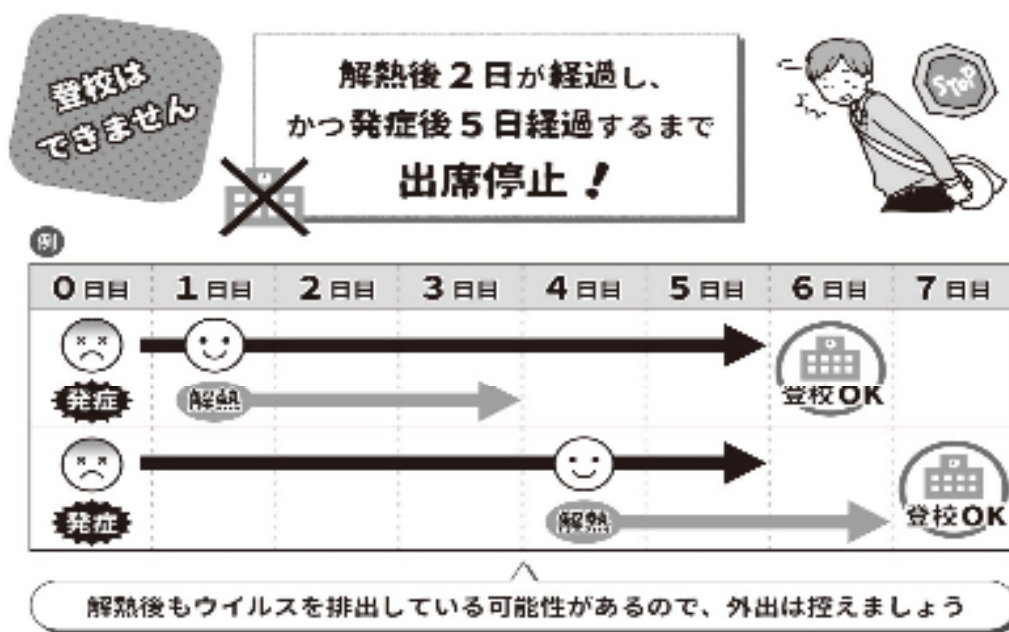
2学期の中間テストが終わり、2021年も残り2カ月です。手洗い・消毒・健康チェックカードの提出など感染症対策をもう一度見直し、元気な体で締めくくりましょう。

また、朝晩の気温差で体調を崩す人が増えてきました。衣服の調節や生活リズムを意識して、自分で体調管理をしましょう。

インフルエンザにご注意！

のどの痛みや咳、鼻水、急な38度以上の発熱、全身がだるい、関節痛などの症状が出た場合は、インフルエンザの可能性がります。病院を受診しましょう。

病院で「インフルエンザ」と診断された場合は、「インフルエンザ登校届」を配布しますので、学校に連絡をしましょう。「インフルエンザ登校届」は、病院で診断された内容や体温の記録等をお家の人に記入してもらい、登校を再開した日に担任の先生に提出しましょう。



インフルエンザの診断を受けたら、
学校へ連絡してください。

TEL: **0794-85-1500**

保護者の皆様へ

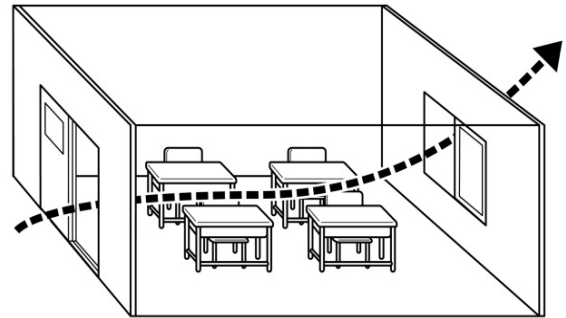
4月に提出していただいた保健調査票に記入していただいた緊急連絡先から変更がありましたら、改めて学校まで連絡をお願いします。感染症の流行が心配される季節が近づいておりますので、ご協力を宜しくお願いいたします。

自分の体は自分で守る かぜ・インフルエンザ予防



《 効率の良い換気 》

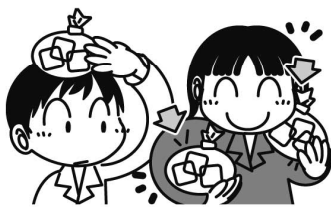
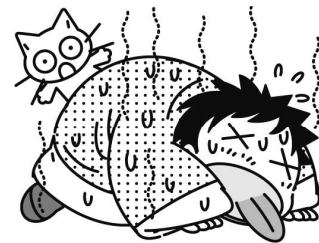
- ① 教室の対角線上の窓やドアを開けよう。
- ② 窓やドアは最低 10cm 開けよう。
- ③ 休み時間は必ず窓やドアを開けよう。



かぜの常識？ほんとは非常識!?

汗をかくと、熱が下がる？

確かに熱が下がるときに、汗をかきますが、その逆に汗をかいたからといって、熱が下がるわけではありません。無理に汗をかかせないようにしましょう。



熱を下げるにはおでこを冷やす？

おでこよりも、脇の下や首筋など、血液がたくさん流れているところを冷やした方が、効果があります。

他人にうつすとかぜは治る？

当然ですが、まったく根拠はありません。他人にうつし、その人に症状が出るころにはうつした本人は治ることが多いので、そういわれているだけでしょ。

