

H.24.1.13
瀬戸市立南山中学校
保健室

☆あけましておめでとうございます☆

2012年になりました。みなさん今年の目標はたてましたか？

1月は、気持ちを新たにする良いチャンスです。是非目標をたて、1年を有意義に過ごせるよう、努力しましょう。



!!インフルエンザ予防のお約束!!

お口をカバー。  手を洗いグマ。 

これを合いこばに、インフルエンザにかからないようにしよう!! 南山中では、
(厚生労働省より)

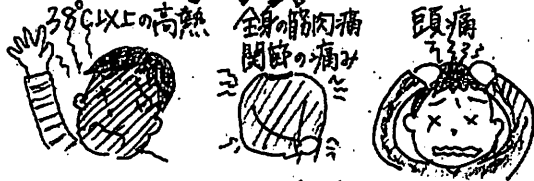
今のところ、数名がインフルエンザにかかっていますが、まだ流行はしていません。しかし、流行するのはこれからです。自分のからだも、みんなのからだも守るために、“お口をカバー。手を洗いグマ。”ですよ。

インフルエンザの症状

普通のかぜの症状と...



プラス



すぐに病院へ

すぐに使える知識

あ、くしゃみが出そう！せきが出る！
思った時に、**肘の内側で口を押さえる**。
肘の内側は、手のひらとちがひ、意外と他のものにさわりません。だから、感染が広がりにくく、良いと言われている。
やってみて下さいね。



インフルエンザにかかったら...

- すぐに病院へ
抗ウイルス薬があるので、かかってから48時間以内に受診を！
- しっかり休む
出席停止ですので、お家でゆっくり休みましょう。
- しっかり食む
お茶、水、スポーツドリンク、スープ...
とにかく水分補給を。
- マスクをする
他の人にうつらないため、自分ののどをうるおすためにも、お口をカバー。

予防の基本

手洗い



うがい



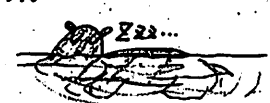
マスク



食事



睡眠



* 人体の不思議クイズ⑧ *

Q. 冷めたみそ汁が
より塩辛く感じるのは
なぜ？

こたえは保健室前へGO! *