



西尾東高校
H25. 1

3学期がスタートしました。みなさん冬休みは元気に過ごすことができましたか？今月は1・2年生はマラソン大会、3年生はいよいよ受検本番に入りますね。どちらも健康であってこそ持っている力を発揮することができます。インフルエンザも流行り始めていますが、油断せずに予防を心がけましょう。

インフルエンザ

こんな症状が、突然起こります



- 発熱
- かん せつ関節や
筋肉の痛み
- 全身の
だるさ
- さむ け寒気
- 頭痛

かかりやすいのは、こんなとき

<p>◆<small>すい びん</small>睡眠不足が 続いている</p> 	<p>◆疲れが たまっている</p> 	<p>◆人ごみに 出かけた後</p> 	<p>◆空気が乾燥 している</p> 
---	--	--	---

インフルエンザの 出席停止期間が変わりました！

<旧> 解熱した後2日を経過するまで



<新> 発症した後5日を経過し、
解熱した後2日を経過するまで

※ インフルエンザ治療薬の開発が進み、解熱効果がすぐに現れるようになりました。しかし、発症後5日間はウイルスの排出が続いており、周りの人に感染させる可能性があるためこのように変わりました。

インフルエンザにかかってしまったら、
熱が下がっても
5日間しっかり体を休めましょう！

気をゆるめずに
心がけよう!!

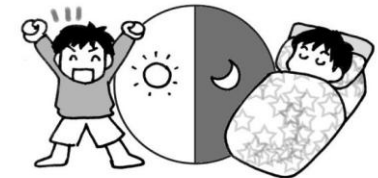
◆うがい・手洗い



◆バランスのよい食事



◆生活リズムを整える



ときどきかきまをしよう

