

ほけんだより



西尾東高校
H26. 1

新しい年になり、新鮮な気持ちで新学期を迎えていると思います。みなさんの今年の目標に「健康！」も加えておいてください。
さて、東高校では風邪やインフルエンザで欠席する人が増えていきます。しっかり予防を心がけましょう。



かぜ・インフルエンザを予防しよう！



愛知県では
1/22に発令

◎ かぜとインフルエンザ、ちがいを知ろう！

	普通のかぜ	インフルエンザ
伝染性	強くない	強い
進み方	ゆっくり	急性
主な症状	鼻水、喉の痛み、咳、くしゃみなど	悪寒、頭痛、筋肉痛など全身
さむけ	ない。あっても弱い	強い
発熱	37.5度程度	38度以上の高熱
筋肉痛	ない	頭、腰、関節など全身に強い
全身のだるさ	軽い	強い



予防をしよう！

◎手洗

…流水と石鹸でこまめに

◎うがい



◎換気をする

◎睡眠をしっかりとる

…夜ふかしが続くと疲れがたまって、免疫力が低下してしまいます

◎人ごみを避ける

…出かける時間帯や曜日を工夫する



注意！

朝、登校前に調子の悪い人は無理に登校せず、しっかり休養してください。

法律で
決まっています

インフルエンザの
出席停止期間



インフルエンザの出席停止期間は、法律(学校保健安全法)で右のように決められています。

症状が出てから5日間が経ち、かつ、熱が下がってから2日間が経つまで。(2012年4月より)

早く熱が下がって、元気になったように見えても、他の人に感染させる可能性があるため、自己判断での登校はできません。

