保健だより12』

令和7年12月1日 和歌山市立明和中学校 寒さがぐっと深まり、朝起きるのがつらくなる季節ですね。こんなときこそ、体調 を崩しやすくなる時期でもあります。インフルエンザが大変流行しています。

一人ひとり気を付けて感染対策しましょう。咳をしている人はマスクをしてください。



インフルエンザが流行しています



感染した場合は、LINE スクールなどで連絡をお願いします。咳をしている場合は、マスクをしてください。 また、予備のマスクをかばんに入れておいて下さい。

インフルエンザ 出席停止期間

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで



新型コロナウイルス感染症 出席停止期間

発症した後 5 日を経過し、かつ、症状が軽快した後 1 日 を経過するまで

※「症状が軽快」とは、解熱剤を使用せずに解熱し、かつ、 呼吸器症状が改善傾向にあることを指します。



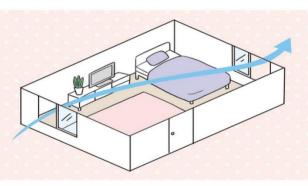
| 冬の部屋 | のミ環境を整えようき

かぜやインフルエンザなどの感染症を防ぎ、元気に過ごすために、次のことに注意しま しょう。

□ 換気をする

(空気が流れるように、 「2か所・2方向・対角」を 意識して、窓やドアを開ける)

- □ 適度な湿度を保つ (加湿器を使う、 ぬれたタオルを室内に干す)
- □ 眠るときは、部屋を暗くする



分分回 は正しく使おう

カイロを正しく使えていない人は誰でしょうか? 全員見つけましょう



日をえ



カイロは直接肌に貼ったり、寝ているときに使ったりしないようにしましょう。体温より少し高めの温度(44~50℃)のものに長時間触れ続けることで起きる低温やけどの恐れがあります。安全な使い方で、温かく過ごしましょう。

7つのちがいをさがそう





くたいの服の千社るいて