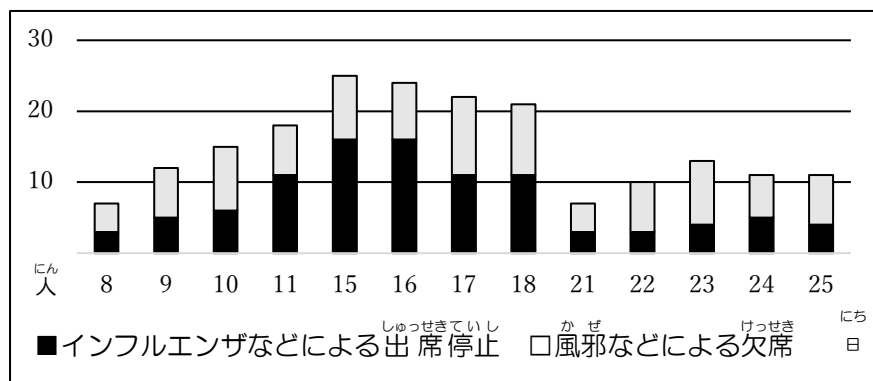


2月 ほけんだより

徳島県立国府支援学校

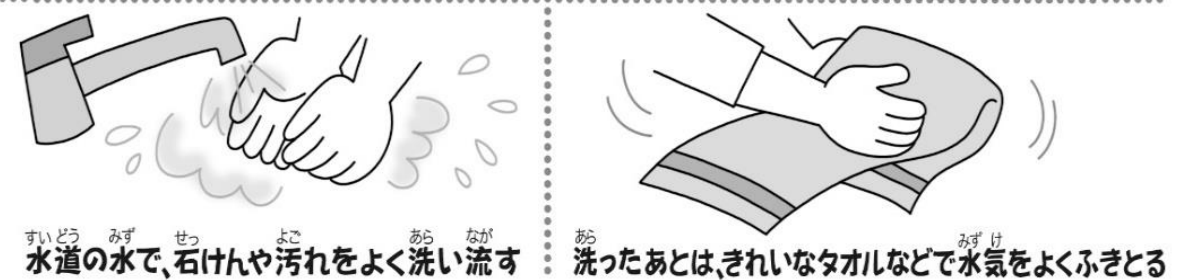
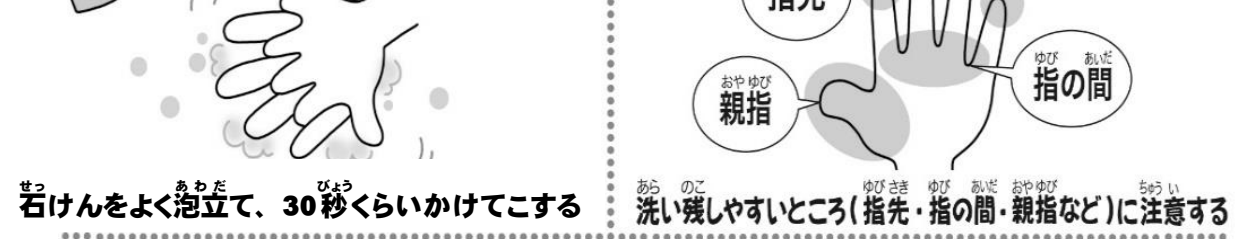
インフルエンザが全国的に流行しています。本校でも1月からインフルエンザにかかった人が増えてきました。一人一人が規則正しい生活を心がけたり、手洗いうがいをしたりして、予防に努めましょう。

本校の1月欠席状況(8日~25日まで)



症状がみられたら早めの
休養と受診をしましょう。
インフルエンザの出席
停止期間は「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」です。

手洗いのポイントは?



花粉症に気をつけよう

花粉症は、スギやヒノキなどの花粉が原因で起こるアレルギーの1つです。体内に入ってきた異物(花粉)を体外に出そうと、身体が必要以上に反応してしまいます。風邪の症状に似ているので、気になる時は医療機関を受診しましょう。

どんな症状?

- 目のかゆみ、目やに、充血
- 咳、くしゃみ



花粉症を予防しよう

- 手洗い、うがい、洗顔
- 洗濯物は室内に干す
- 外出する時はメガネやマスクをつける
- 帰宅したら服をはらい、花粉を落とす

自分でやってみよう!

健康チェック

- ☐ 体の調子がいい
- ☐ 1日3食食べている

いない

- ☐ 早寝早起きをしている

- ☐ 適度な運動をしている

風邪・インフルエンザを予防しよう

規則正しい生活

バランスのとれた食事、早寝早起き、適度な運動を心がけましょう。

手洗い・うがい

帰宅時や食事前に手洗い・うがいをしましょう。

マスク

鼻からあごまでしっかりつけましょう。

換気

休み時間に窓を開けて換気しましょう。