

# ほけんだより 冬休み号



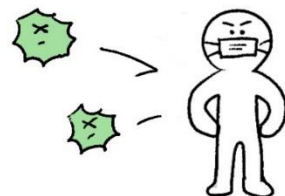
R5.12.22  
小田高等学園  
保健室

12月に入り、寒さも本格的になってきました。寒暖差のため、体調を崩したり、風邪症状が長引く人が増えているように感じます。コロナウイルスやインフルエンザの流行もありますので、衣服の調節をするなど、1本を冷やさないなどの工夫をして、免疫力を上げていきましょう！

## 冬休み中も感染症対策を忘れずに

- 効果的な換気、不織布マスクの着用、手洗いなど、一人ひとりが基本的な感染症予防を徹底する
- 近距離での会話など、場面に依りてマスクを着用する
- 規則正しい生活を続け、ウイルスに負けない1本づくりを心がける
- 体調がすぐれない場合は外出を控える

今年インフルエンザの流行が早かったため、同シーズンに2回感染する可能性も高いと言われています。十分に注意を！



どんな病気？  
インフルエンザは

Q インフルエンザはいつ流行する？  
A 日本では例年12～3月が流行シーズンです。季節性インフルエンザはいったん流行すると、短期間で多くの人へ感染が拡まります。

Q インフルエンザはどんな症状がでる？  
A 38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身のだるさなどの症状が急速に現れるのが特徴です。普通の風邪のような、のどの痛み、鼻汁、咳などの症状もみられます。

## 温活

冷え対策で寒い冬を乗りこえよう

冷えは頭痛や腹痛、イライラや免疫力の低下など、様々な症状を引き起こす原因です。

### ～ 4つの冷え対策 ～

- ① 適度な運動で筋肉をきたえる
- ② たんぱく質をしっかりとる
- ③ 冷えから守る服装選び
- ④ お風呂で冷えにくい1本に

保護者の皆様へ

受診報告書の提出をお願いします

健康診断で所見のあった生徒には、受診勧告書をお渡ししています。受診がまだの場合は、冬休みを利用して一度受診していただき、受診報告書の提出をお願いします。

来年度の健康診断に向けて、できる治療はなるべく早めに済ませておきましょう！

