

ほけんだより

2012 2月 御館中学校

2月の保健目標は..

「心の健康を考えよう」

です☆



インフルエンザに注意！！

御館中学校でもインフルエンザが発生しました。まだ人数は少ないですが、予防をしっかりと、感染を防ぎましょう。

インフルエンザの予防

- 手洗い・うがい・マスク
- バランスの良い食事
- 十分な睡眠
- 室内の湿度を高くする

こんな症状がでたら病院を受診しましょう

- 鼻水、咳、くしゃみ、のどの痛み
- 発熱（特に38℃以上の高熱は要注意！）
- 頭痛
- 筋肉痛、関節痛

<保護者の方へ>

- 朝の健康観察をお願いします。

病院でインフルエンザと診断されたら...

- 学校に連絡をください。
 - ・インフルエンザと診断されたら、出席停止になります。
 - ・病院での指示（いつから登校して良いと言われたかなど）を学校にお伝えください。
 - ・十分休養をとらせてください。登校時はマスクの着用をお願いします。



せきエチケット

せき・くしゃみの症状があるとき

- マスクを着ける。
- ティッシュやハンカチを忘れずに持ち歩く。



せき・くしゃみが出そうになったら

- 口と鼻をおおう。
- 近くにいる人から顔をそむける。



せき・くしゃみの後は

- 使ったティッシュはゴミ箱に。
- 必ず手を洗う。

