

# 保健だより

No.8

平成 30 年 12 月 3 日 (月)  
コザ高校定時制・保健室

朝夕の風が冷たく感じられるようになってきました。  
手洗い、うがいはもちろん、食事や睡眠の状況を見直し、体調管理を心がけるようにして下さい。

## かぜとインフルエンザ どう違う？

### かぜ

- かぜの原因になるウイルスは、ライノウイルスやコロナウイルスの他にもたくさんあります。
- 微熱、鼻やのどの痛み、くしゃみ、鼻水、などが主な症状です。
- 症状をやわらげる薬はありますが、治療薬はありません。暖かくして、すいみをたっぷりとりましょう。

### インフルエンザ

- インフルエンザウイルスが原因です。
- 38℃以上の高熱、悪寒、のどの痛み、咳、鼻水のほか、関節痛や筋肉痛を伴うこともあります。
- 48時間以内に治療薬を使うと、発熱の期間が1～2日短くなります。



カゼ・インフルエンザの流行は

みんなで **STOP!**



自分が  
かからないために

- うがい・手洗いをしっかりする
- 十分な睡眠をとる
- 栄養バランスのとれた食事をとる

みんなが  
かからないために

- 休み時間には換気をする
- せきが出るときはマスクをする
- インフルエンザにかかったら、出席停止期間は家で休養する



## \*\*\* 12月の教育相談・カウンセリングの予定表 \*\*\*

日程や時間の調整をしますので、興味のある方、相談・面談を希望する方は、担任の先生か西平先生、または保健室まで連絡してくださいね。



月	火	水	木	金
3	4	5 伊野波	6	7 佐久川
10	11	12 伊野波	13	14 佐久川
17 国生	18 佐久川	19 伊野波	20	21 ふれあい給食
24 振替休日(天皇誕生日)	25 冬休み前全体集会	26	27	28



\* 伊野波先生は男性、国生先生と佐久川先生は女性です。