

保健だより



令和4年1月号
幸手中学校 保健室

今の時季は「寒の内」と言うように、毎日寒い日が続いています。新型コロナだけでなく、かぜやインフルエンザなどの感染症も寒くて湿度の低い時季にかかりやすく、注意が必要です。症状が似てる部分もあるので、熱が出たり、心配な症状がある場合は、医療機関を受診しましょう。



発熱等の症状で病院を受診する際は、電話をしてから受診しましょう。

コロナ？ インフル？ ただのかぜ？



特徴的な症状があるけれど… 見分けるのは難しい！

心配な症状があるときは、人との接触を避け、医師の診察を受けましょう

毎日の体調管理や手洗い、うがい、換気など基本的な予防対策をしっかりと続けて、体調をくずさないように気をつけましょう。

コロナもインフルもかぜも… 予防方法は同じです



手洗いはタイミングも大切です!

～石けんでしっかり洗いましょう～

外から帰ってきたとき

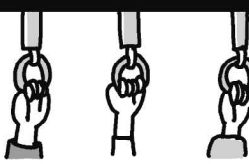


咳やくしゃみをしたり
鼻をかんだとき

調理や食事の前後



外にあるものやみんなが
使うものにさわったとき



トイレの後



掃除やゴミ捨ての後



手を洗った後は、清潔なタオルやハンカチでふきましょう。清潔なハンカチ、タオルをいつも身につけていましょう。

洗った手、どこでふいてる?



手を洗ったら、
最後に水分を
しっかり
拭き取ろう!



本番に向けて
体調管理も
しっかりと!

受験生の
みなさんへ

栄養バランスの
よい食事を

睡眠不足に
注意

手洗い・マスク・
換気・加湿で
感染症対策

体を動かして
気分転換を



笑顔あふれる
ステキな1年になりますように



マスクの下は笑顔でいたいね