ほけんだより　1月

宮城県立西多賀支援学校
保健室
２０２０/１/９

新しい年が始まりました。楽しい冬休みを過ごせましたか？

１月２０日は「大寒（だいかん）」で，１年の中で最も寒い時期と言われています。これからが冬本番。冬休みに乱れた生活リズムを切り替えて，今年も元気に笑顔で過ごしましょう。





普通の風邪の場合・・・

鼻水・鼻づまり，せき・くしゃみなどの呼吸器症状やのどの痛み，軽度の発熱　などが主な症状ですが

インフルエンザの場合・・・

からだのだるさや寒気，頭痛，関節痛などの全身症状，３８℃以上の高熱　＋　急激に具合が悪くなるという特徴があります。

また，主に吐き気や嘔吐，腹痛，下痢などの症状が出る感染性胃腸炎も，流行する季節です。

以上のような症状が現れたときには，無理をせず，早めの受診を心がけましょう。

マスク正しく使っていますか？？

「のどが痛い」「せきが出る」などの症状があるときはマスクをつけましょう♪

役割



のどを保湿する



せきやくしゃみのしぶきを飛ばさないようにする



手についたウイルスを鼻や口につけないようにする

まちがった使い方



すき間があいている



鼻が出ている



使い捨てマスクを何度も使う

外すときは



ひもを持って外す



フタつきのごみ箱に捨てる



手を洗う

正しく使って
風邪予防を！