

ほけんだより 11月

松阪商業高等学校
保健委員会

いよいよ冬本番も間近となり、かぜ、インフルエンザの流行も始まりつつあります。本校でも、発熱による欠席者が増えてきました。

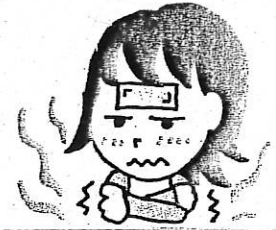
かぜ、インフルエンザは人から人にうつる「感染症」です。もしかかってしまったら、早めにお医者さんにみてもらう、おうちで休む、マスクをつけるなどを心がけ、まわりの人にうつさないようにしましょう。

かぜとインフルエンザの

主な症状



かぜ



インフルエンザ

- ・せき・くしゃみ
- ・鼻水・鼻づまり
- ・のどの痛み

- ・突然の高熱・悪寒
- ・体がだるい・頭痛
- ・筋肉痛・関節痛

※ 体調が悪い時は、無理をせず早めに病院へ行きましょう。

しっかり予防でかぜをノックアウト!



しっかり栄養



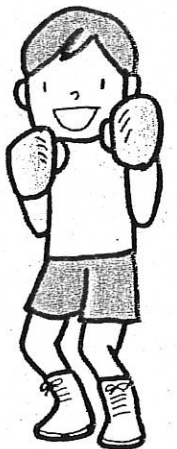
しっかり手洗い、うがい



しっかり睡眠



しっかり汗のしまつ



冬が来るよ

生活習慣を
見直そう!

体力つけよう。



楽しく運動♪

ストレス
寒さに負けるな!



まえむき
ポジティブで行こう。

しっかり手洗い。



ウイルス、バイバイ

夜ふかし NG



しっかり睡眠とろうね。