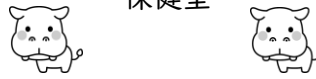


ほけんだより

2024年11月19日
いしばし学園
池田市立石橋中学校
保健室



2学期後半、体調管理に気をつけよう

感染症

みんなで協力して 流行を防ぎましょう



✓ バランスのとれた食事



✓ 適度な運動



✓ 十分な睡眠



感染症予防の3原則

抵抗力を高める

感染経路の遮断



感染源の除去

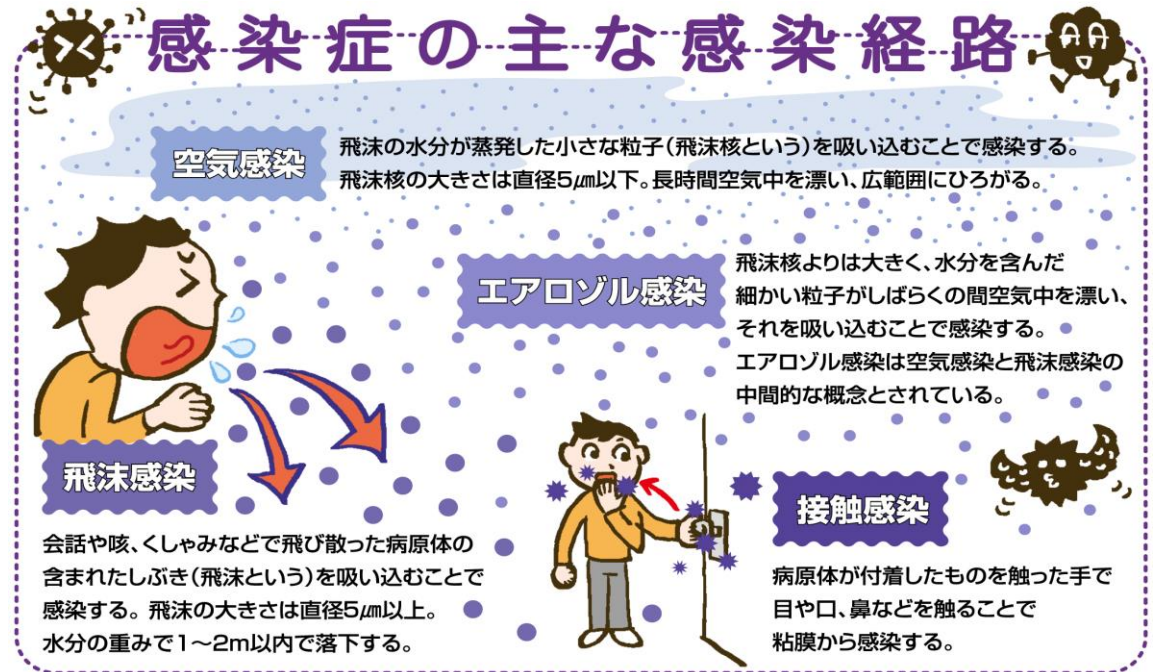


池田市内の学校・園では、現在「マイコプラズマ感染症」「インフルエンザ」「水痘(水ぼうそう)」

「新型コロナウイルス感染症」「溶連菌感染症」などの感染症が出ています。

体調不良で欠席や保健室来室生徒が増えています。熱は高くないが、のどの痛みや咳が長く続いてなかなか治まらない、といった症状があるようです。

発熱、強いのどの痛みや咳がある、皮膚に水疱発疹がある、などの症状があるときは、かかりつけの医師に診てもらってください。また、診察の際、医師に、このような感染症が学校で出ていることを、伝えてください。



気温に応じて服装を調節しよう

寒くなると「おなか痛い」と保健室に来る生徒が増えます。

短いスカートや薄着で、水筒のお茶には氷入りではないですか？

おなか冷えたことによる腹痛。

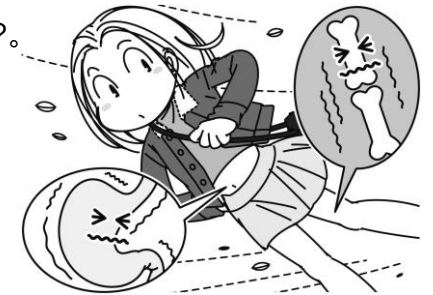
おなかには大切な臓器があります。

冷やさないようにしましょう！

反対に気温が高い日に、厚着しすぎて

汗をかいてそのまま、体が冷えて風邪をひいた人も見かけます。

体感温度は個人差があります。下着など工夫して、気温差対策をしましょう。



腹痛の時に貸している「ペットボトル湯たんぽ」は、使用後は返却してください。

寒さ対策で貸すと足りなくなるので、毎日必要な人はカイロなど各自で用意してください。