

**まちがいがと**



つのまちがいを  
さがそう!



**インフルエンザ!?**

登校再開は  
いつになる?



※1 発症日翌日を1日目と数えます。

※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。

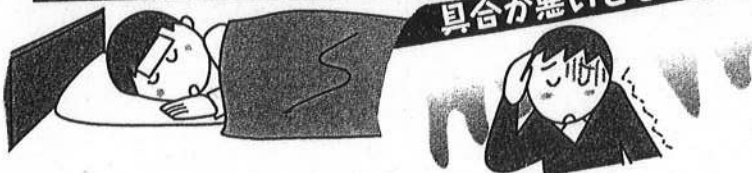
原則 発症後、5日を経過し、かつ  
解熱後2日を経過するまで出席停止です。

発熱   
 解熱   
 解熱後   
 登校可能

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目

無理せず、早めの休養を!

具合が悪いときは...



まだまだ心配・インフルエンザ  
自分でできること、3つ。

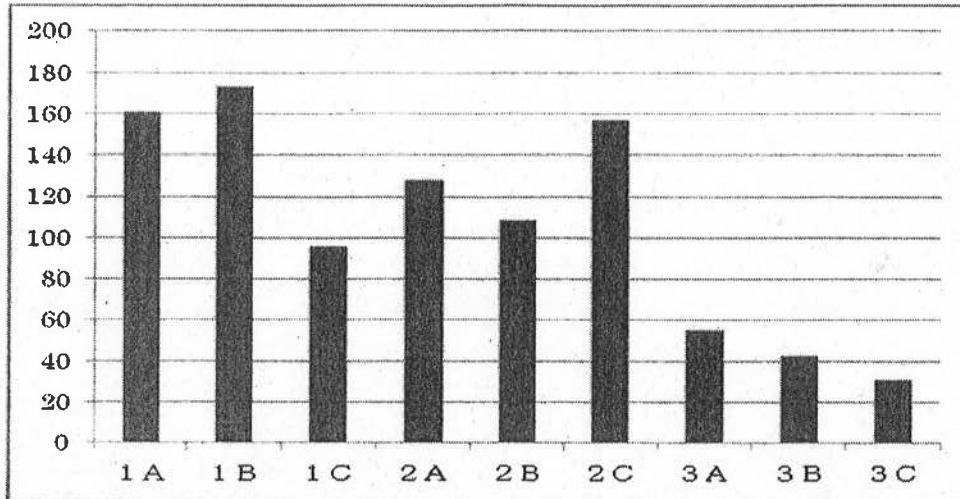
たべる   
 ねる   
 マスク

# 庄農 保健課だより

平成26年2月発行

1・2年生はスキー授業がありますので、かぜをひかないようにしてください。  
十分な睡眠と栄養面で気配りをしてベストコンディションで望みましょう。

○保健室利用状況について（4月から1月まで）



- ・月別では、夏休み後の9月・10月・7月に多く来室していました。
- ・学年別では、1年430人・2年394人・3年129人でした。
- ・学科別では、A科344人・B科325人・C科284人でした。
- ・頻回来室した生徒（10回以上来室）は、32人いました。

<1年15人・2年16人・3年1人>

## 花粉症とかぜを見分けるには

- 花粉症とかぜが流行る季節は重なっており、どちらもくしゃみや鼻水、鼻づまりといった症状がみられます。では、その見分け方は？
- ◎くしゃみ→花粉症は連続して出る。
  - ◎鼻水→サラサラと水っぽいのが花粉症で、かぜでは粘度の高い鼻水が出る。
  - ◎鼻づまり→かぜに比べて、花粉症の鼻づまりはがんこで長引く。
  - ◎その他の症状→花粉症の場合は目のかゆみや充血などがみられる。かぜでは発熱やのどの痛みなどがみられる。
  - ◎期間→かぜは1週間ほどで治るが、花粉症は花粉が飛散している間は持続。



## ウインタースポーツの事故・ケガに注意!



衝突に注意!



悪ふざけをしない!



道具の点検をしよう!



ゲレンデでは、紫外線による「雪眼炎」を防ぐため、必ずゴーグルを!



自分の能力以上のことはやらない!



疲れたら無理をせず休もう!