



インフルエンザとコロナウィルス

コロナ？ インフル？ ただのカゼ？

どちらもよく似た症状です。
いつもと違う体の異変があれば熱を測る、早く寝る等対策を取ってください。
不安を感じたら、医療機関に相談しましょう。



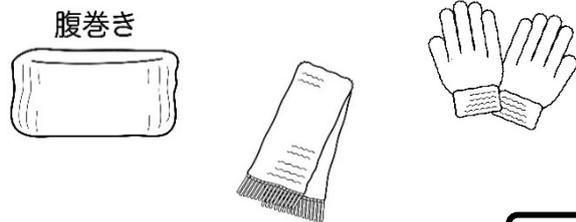
特徴的な症状があるけれど… 見分けるのは難しい！

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

大阪府一般相談センター	0120-911-585 (フリーダイヤル 24時間受付)
受診相談センター	06-6647-0641 (24時間受付)
他にも大阪府のホームページに情報がありますので参考にしてください。	

寒い冬を過ごすには

朝晩がめっきり冷え込むようになりました。教室に暖房が入る日が増えましたが、皆さんの衣服の調節はどうしていますか？寒いと感じるなら着るものを調節しましょう。ブラウスやカッターシャツの下に暖かい下着を着るなど、自分で考えて更衣しましょう。



衣服は汚れてくると保温効果も落ちます。また衛生面も良くありません。下着は毎日取り換え洗濯しましょう。皆さんが着用している

制服は家で洗濯できます
ので制服も時々洗濯しましょう。

上手に睡眠をとるには

寝る前のスマホの悪影響について
頭痛で保健室を訪れる生徒の多くは、夜遅くまでスマホを見ていたといいます。時にはスマホを持ったまま寝落ちする人もいます。

スマホの使用量が多ければ多いほど脳へのダメージがあり、認知機能も落ちるといわれています。

寝ようと決めた時間の30分前には使用をやめ、脳へのダメージを防ぎましょう。



自分で決めよう

朝は _____ 時に起きる
夜は _____ 時に寝る
冬休みは _____ をがんばる

