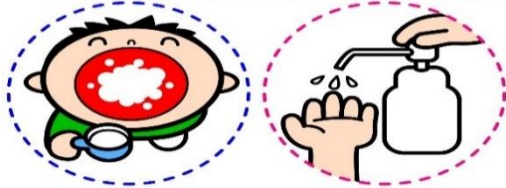


ほけんだより 12月

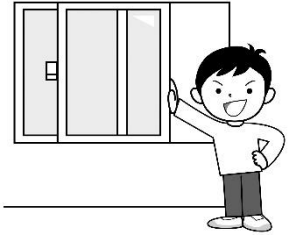
令和5年12月1日
 関西情報工学院専門学校
 保健室

期末考査が終われば、長いお休みになる生徒もいると思います。12月はイベントごとも多く楽しみにしている人も多いのでは？そんなとき「1杯だけ」「1本だけ」と、軽い気持ちでまわりの人からお酒やタバコをすすめられたらどうしますか？ご存じのとおり、お酒もタバコも20歳までは法律で禁じられています。危なそうなものでも「ちょっと試したい」「怖がっていると思われたくない」、そんな気持ちになるかもしれませんが、勇気をもって「いらない！」とはっきり断って下さい。

インフルエンザ^{よぼう}予防



1. 石鹸で手洗い
2. 早寝早起き
3. バランスの良い食事を3食食べる
4. こまめな部屋の換気
5. お風呂に入って清潔&リラックス



インフルエンザにかかったら
 「インフルエンザ出席停止期間」早見表

	発症日 (0日目)	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	発症後 7日目	発症後 8日目
発症後2日目に 解熱した場合	発熱	発熱	解熱日 (0日目)	解熱後 1日目	解熱後 2日目	解熱後 3日目	登校可能		
発症後3日目に 解熱した場合	発熱	発熱	発熱	解熱日 (0日目)	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能		
発症後4日目に 解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱日 (0日目)	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能	
発症後5日目に 解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱日 (0日目)	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能
発症後4日目の 午後に解熱した 場合	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱 / 解熱	解熱日 (0日目)	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能

*1日の内で、発熱と解熱の両方を認めた場合は発熱期間となります。

登校時に 学校感染症の出席停止証明書 を病院で記入していただき提出してください。用紙は登校後学校でもらうか、ホームページから印刷してくださいね。

冬の感染症予防クイズ

1. 手を洗う時は () を使ってすみずみまで。とくに指と指の間、 () などは忘れがちなので気を付けましょう。
2. () も重要な感染症対策。寒くても1時間に1回、10分くらいは窓やドアを開けましょう。() の通り道を複数、対角線状に作ると効果的。
3. 感染症も含めて、病気の予防と早期回復には体の () がカギ。冬休み中も良い () を乱さないように頑張りましょう。
4. インフルエンザやノロウイルスによる感染性胃腸炎と診断された場合、 () となります。() の指示に従い、しっかり治療・休養に努めてください。

キーワード ここから選んで () に入れてね

塗り薬 抵抗力 しもやけ 生活リズム 石鹸 かぜ 耳 医師 手首 換気 除湿 出席停止

答えは裏面にあります

答え

1 石鯨 手首

2 換気 風

3 抵抗力 生活リズム

4 出席停止 医師