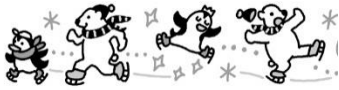


ほけんだより 1月

令和6年1月24日
川口市立芝西中学校
陽春分校保健室



2024^{おん}年 ^{おん}どんな1年にしたいですか？

今年も健康に
おごせますように



3学期が始まってから約2週間がたちました。

みなさんには ^{きょうみ}興味があること・^{ちようせん}挑戦したいことはありますか？

^{じかん}時間がたつのはあつという間です。

どんなことも「やってみる」そして ^{けいけん}いろいろな経験をしていきましょう。

乾燥する冬に要注意!!



手洗いのあとは ^{ほしつ}保湿をしよう!

After washing hands, try to moisturize then!

洗手后滋润双手

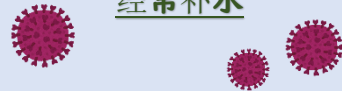


シャワーのあとや寝るまえに ^ぬこまめに塗ります
Apply frequently after shower and before going to bed. ^{しんよく}淋浴后和睡觉前经常涂抹

^{すいぶんほきゆう}こまめに水分補給

Hydrate frequently

经常补水



^{はな}鼻やのどから ^{ウイルス}ウイルスが
^{はい}からだに入らないようにする

^{きゆう}バリア機能がアップします
enhance the body's immunity.
增强身体免疫力

^{へや}部屋の乾燥を防ごう!

Prevent the room from drying out!

防止房间干燥

^{かしつき}加湿器を使います use a humidifier 使用加湿器

^{せんたくもの}洗濯物を干したり、^{しょくぶつ}植物を置くことも効果的です

Hanging laundry to dry and placing plants are also effective. ^{しょうぶ}将衣物晾干和放置植物也很有效



ようしゅんぶんこう たいちよう ひと ふ
 陽春分校では 体調のわるい人が 増えています。

インフルエンザ流行時に 気をつけること

インフルエンザに感染すると 高熱・さむけ・関節や筋肉など全身の痛みなどの症状がでます。

もしもかかってしまった場合は 下書いてあることを守って ゆっくり休んでください。

自分がかからないように気をつけるだけじゃなく 人にうつさないようにすることも大切です。

体調がわるいときは…

すぐに病院へ行く

Go to the hospital immediately

立即去医院



水分補給をして しっかり休む



Hydrate frequently & rest well

保持水分并充分休息



インフルエンザは 学校を休む期間が決まっています!

Influenza suspension of attendance. 流感暂停出勤

かぜとインフルエンザの違い

	かぜ	インフルエンザ
発熱	平熱、もしくは 38°Cくらい までの微熱	38~40°Cの 高熱
原因	さまざまな ウイルスなど	インフルエンザ ウイルス
主な 症状	せき、たん、 くしゃみ、 鼻汁など	かぜの症状+ 高熱・筋肉痛・ 関節痛など
悪寒	軽い	強い
発病	ゆっくり	急激に発症
全身の 痛み	なし	強い
合併症	すく 少ない	気管支炎、 肺炎など
発生 状況	散发性	流行性

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。

※1



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
発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱
発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱
発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱
発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱

※2

※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。