

# 保健だより1月



H30.1.9 発行  
HP 専用版  
徳島県立城北高等学校

冬休みの過ごし方はどうでしたか？ 2018年を心も身体も元気な状態でスタートできたでしょうか？  
今年も感染症やケガには気をつけましょうね。みなさんにとって素敵な1年となりますように (\*^\_^\*)

## ちがいがわかる？ かぜ・インフルエンザ・感染性胃腸炎



### ふつうの風邪

- 熱（あまり高くない）
- くしゃみ，せき
- 鼻水
- のどの痛み



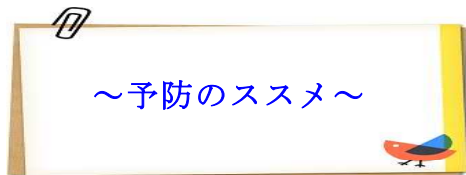
### インフルエンザ

- ふつうのかぜ
- +
- 高い熱
- 体の痛み，さむけ



### 感染性胃腸炎

- お腹が痛い
- 吐き気
- 下痢
- 熱（あまり高くない）



手洗いうがい



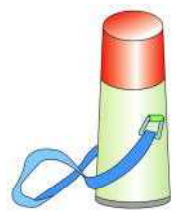



バランスのよい食事



マスクの着用


## インフルエンザにかかったら...

<p>早めに受診する</p>  <p>抗ウイルス薬があります。 48時間以内に診察を。</p>	<p>しっかり休む</p>  <p>インフルエンザは出席停止。 安心して休養を。</p>	<p>しっかり飲む</p>  <p>お茶，水，イオン飲料， 何でも飲めるものを。</p>	<p>マスクをする</p>  <p>他の人にうつさない ように。</p>
--	---	---	---



1・2年生は**持久走**が始まります！

- ◎前日～当日の睡眠・食事をしっかり！
- ◎準備運動・整理運動を念入りに！
- ◎水分補給や汗の始末を忘れない！

 運動中に身体の不調や違和感があれば、先生に申し出るようにしましょう。



医療費請求の申請忘れはありませんか？

登下校中や授業中，部活動中など，学校でケガをして医療機関を受診し，窓口で支払った金額の合計が1500円以上となった場合は，必要な医療費等が支払われます。保健室で手続きをしているので，医療機関を受診した場合は，すみやかに保健室に申し出てください。

※特に3年生は至急申請をお願いします。また，提出書類を持っている人も，早めに提出してください。