

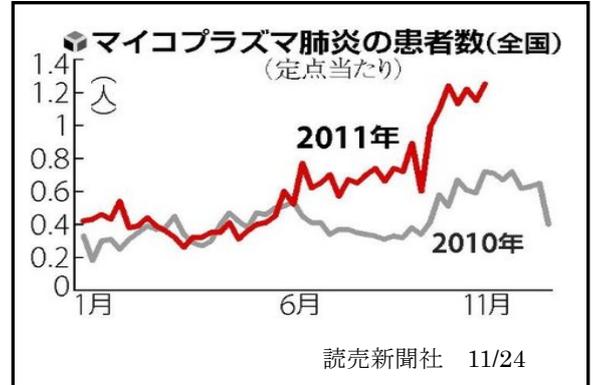
すこやか 12月



H23. 12. 1

岡山南支援学校

冬休みまであとわずかとなりました。気温が低くなり、
 空気が乾燥する冬は、かぜ・インフルエンザが流行る季節
 です。本校でも、咳・鼻水・嘔吐などの症状がある人が
 増えてきました。また、マイコプラズマ肺炎も流行ってい
 ます。手洗い・うがい・マスクなどの予防をしっかりと、
 元気に過ごしましょう。体調の悪い人は家でゆっくり
 休み、体調を整えてから登校しましょう。



せき

エチケットを心がけよう!

・せき・くしゃみが
 出るときは、人のいない方を
 向いて、鼻と口をおおいます。



・鼻をかんだティッシュは、
 すぐにゴミ箱へ捨てる。



・せきが出ているときは、マスク
 をしましょう。



マスクには、
 保温・保湿効果
 があり、のどを
 守ってくれます



インフルエンザを予防するために



外からもどったら、
 手洗い・うがいをする



なるべく人ごみを
 避け、マスクをする



部屋の加湿(ぬれタオルを
 つるすなど)をする



栄養や睡眠に気をつけ、
 体のていこう力をたかめる



インフルエンザの
 予防接種は、済ませ
 ましたか?
 ワクチンの予防効果
 が期待できるのは、
 接種した2週間後か
 らです。まだの人は、
 早めに予防接種を受
 けましょう!

☆保健室からのお知らせ☆

H20年度から、中学1年生(第3期)と高校3年生(第4期)に相当する年齢の人を対象に麻疹・風疹の
 定期予防接種が実施されています。

※定期予防接種対象者：中学1年生(平成10年4月2日～平成11年4月1日)

高校3年生(平成5年4月2日～平成6年4月1日)

対象者が無料で受けられる期間は、H24年3月31日までです。早めに、麻疹・風疹の予防接種を受けま
 しょう。予防接種を受けられた場合は、保健室までご連絡ください。