

保健だより

～健康の自己管理ができる高校生をめざして～

酒田西高定時制・保健室

NO. 11 令和6年2月1日(木)

また注意：インフルエンザ、コロナ感染症



インフルエンザやコロナ感染が、増加傾向です。

感染症予防の基本、手洗いやうがい、マスク、換気を心がけ

人ごみへの外出もなるべくひかえましょう。

受診し、インフルエンザやコロナと診断されたら、**出席停止**と

なります。すみやかに、**学校に連絡**をし、家庭で療養をしてください。



医師から指示された期間、休んでください。

感染経路3つ

を知って
予防しよう

飛沫
感染

感染している人のくしゃみやせきで飛び出たウイルスを吸い込む



予防法

マスクをする

接触
感染

ウイルスのついたものをさわった手で、自分の口や鼻、目などをさわる



予防法

手をしっかり洗う

空気
感染

空気中にふわふわ浮いているウイルスを吸い込む



予防法

換気をする

出席停止期間

*インフルエンザ：発症から5日経過、かつ解熱したあと2日を経過するまで

*コロナ感染症：発症から5日経過、かつ症状が軽快したあと1日を経過するまで

こんな姿勢をしている人に

ポケットに
手を入れて歩く



⚠ 猫背になります。ころんだ時、大ケガの原因にも。

寝ころんで本を読んだり、テレビを見る



⚠ 骨がゆがんで姿勢が悪くなります。視力も低下してしまいます。

お茶碗を持たずに食事をする



⚠ 内臓が圧迫されて消化を妨げてしまいます。見た目もよくないですね。

寒いと、丸くなりがちな背中!

猫背は肩こりや腰痛の原因に

なったり、内臓が圧迫されて消

化不良になったり、肺に空気を

取り入れにくくなったりと、悪い

ことばかりです。

今年は、花粉症シーズンが早まるようです。

症状が出る人は、早めに治療(眼科や耳鼻科の受診)を行いましょう。

良い姿勢を心がけ
背筋を伸ばして目線をあげ
てみましょう!