

# 保健だより

平成 29 年 12 月 12 日発行  
相馬農業高校保健委員会

## インフルエンザの流行時期になりました

### 1 インフルエンザの症状



38 度以上の発熱



関節痛



全身の倦怠感



せきや鼻水、寒気

### 2 インフルエンザにかかったら



しっかり休もう



熱が下がってすぐに  
学校に行くのは NG



登校は発症した後 5 日を経過し、  
かつ解熱した後 2 日を経過してから  
(幼児は解熱後 3 日経過してから)

保護者の

皆さんへ

インフルエンザ  
は出席停止の対  
象になります。  
診断が出ました  
ら、すぐに担任  
まで連絡をお願  
いします。

### 3 インフルエンザにかかるないために

- ① 帰宅時や食事の前に「うがい・手洗い」をする
- ② マスクの着用とせきエチケット
- ③ あたたかい服装で身体を冷やさない
- ④ 栄養バランスのよい食事
- ⑤ 夜はぐっすりと眠る



# 冬休み 生活の注意

## 1 お酒・たばこ・ドラッグ・夜遊びはダメ！

- 未成年は、身体も心も「依存」や「中毒」になりやすい時期です。  
法律に反する行為は絶対にやらないこと。
- やって良いことと悪いことを判断して行動する。

悪いことには「**誘わない**」・「**近づかない**」・「**断る**」



お酒、たばこはNG

## 2 ルールを守ってスマホ・SNSを使うこと。

- 投稿してはいけない画像や文章は絶対に投稿しない。
- SNSで知り合った人に会わない。
- ゲームやラインなどスマートフォンの使用時間を決める。
- 携帯電話やパソコンではなく、  
家族や友人と直接、話をして過ごす時間を作る。
- 歩きながら、自転車に乗りながらなど、  
「～ながらスマホ」はNG。



SNSで知り合った人に会わない

## 3 一日を計画的に過ごす。

- 「早寝・早起き・朝ごはん」  
冬休みでも、登校時と変わらない時間に起きて、  
栄養バランスのよい温かい食事を食べる。
- 必ず自宅で手伝いをする。自分の仕事に責任をもつ。  
(運動にもなります)
- 学校の課題は期限内に提出できるようにする。  
「1日何ページやる」「何時までに終わらせる」と決める。



歩きスマホはNG



計画的にすごそう

## 4 歯科・眼科を受診しよう！

- 4月の健康診断で「要受診」「要精検」と  
結果をもらった人は、冬休み中に受診を  
済ませよう。  
受診が済んだら、必ず担任に報告すること。  
特に、むし歯のある人は治療を急ごう！

