



保健室だより

令和5年9月21日
福井県立勝山高等学校
保健室 第5号

朝晩は少しずつ涼しい日が増え、秋らしくなってきましたね。季節の変わり目は体調を崩しやすくなるので、しっかり三食食べて十分な休養を取り体調を整えましょう。

インフルエンザの流行期がやってきました

福井県内でインフルエンザが流行しています。

新型コロナウイルス感染症と併せて、感染症対策を
しっかり行いましょう！

かぜ・インフルエンザの予防



こまめに手を洗う



うがいをする



マスクを着用する



こまめに換気をする



十分な睡眠・栄養をとり、適度な運動をして免疫力を高める



自分用の清潔なハンカチ・タオルを使う



加湿をする

クマ出没注意！！！！

この時期、クマは冬眠を前に餌を求めて活発に活動し人里に現れることも。

「クマと遭わない」ために

◆暗い時間や見通しの悪い時は外出しない

◆登下校時は複数人で行動し、音楽を鳴らすなど音を出して人の存在を知らせる

など、自分の身を守る行動をしましょう。

もし、クマに遭遇してしまったら…

「興奮しない・させない」ことを意識しましょう！

気を付けよう！！！！



インフルエンザにかかってしまったら

インフルエンザは、普通のかぜ症状に加えて、全身のだるさや関節の痛み、急な高熱などが現れます。このような症状を感じたら、医師の診察を受けましょう。インフルエンザと診断されたら、家で安静にして、感染を広げないために外出は控えます。

発症後5日を経過し、解熱後2日経過するまで登校できません。

水分をしっかり補給して、ゆっくり休みましょう！