保健だより

平成２６年２月１日
No. １０
川口工業高校　定時制

暦は『立春』を過ぎましたが、まだまだ寒い日が続いています。
そして、まだまだ心配なのはインフルエンザやノロウイルスなどの感染症です。
体調管理を徹底して、残り少ない３学期を元気に乗り越えましょう。
自分だけでなく、周りの人のことも考えて行動しましょう。

かぜとインフルエンザのちがい

インフルエンザかな？
と思ったら、早急に病院を受診しましょう。

インフルエンザ!?
登校再開はいつになる？

※

（原則）発症後、５日を経過し、かつ
解熱後２日を経過するまで出席停止です。

発熱　解熱　解熱後　登校可能

※1

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目

※2

※**1** 発症日翌日を１日目と数えます。
※**2** 発症から５日を経過しても、解熱してから２日を経過しなければ登校はできません。

☆感染症の診断がでたら、すぐに学校に報告してください☆

姿勢が悪くなっていませんか？
日頃の生活を振り返り、自分の姿勢が悪くなっていないか考えてみましょう。
悪い姿勢は、身体のゆがみや視力の低下などの様々な影響を及ぼします。

良い姿勢を心がけ、長時間同じ姿勢でいるときにはストレッチをしましょう。