

ほけんだより

12月

金沢向陽高校
保健室

寒い日が多くなってきました。

自分の体は

自分で守る！！

- ☆カイロの使用やタイツ着用、保温に優れたアンダーウェアを着用するなど防寒対策をしましょう。
- ☆雨や雪の日は、タオルや替えの靴下を持参すると良いでしょう。

カイロを持って来ている人へ

熱いと感じたらすぐに外す

長時間触れていると、「低温やけど」になることも。痛くなくても、気づかないうちにゆっくり重症化しているかも…。



ポケットに手を突っ込んだまま歩かない

ポケットに手とカイロを一緒に入れて歩くと、転んだ時などに思わぬ大ケガにつながります。

こんな防寒対策もオススメ!

- ・機能性下着の重ね着
- ・腹巻き
- ・靴下の重ねばき など



寒がりのみなさん、
安全にがしこく、
冬を乗り切りましょう!

インフルエンザ いつから登校していいの?

小・中・
高校版

登校していいのは、
この2つがそろった時

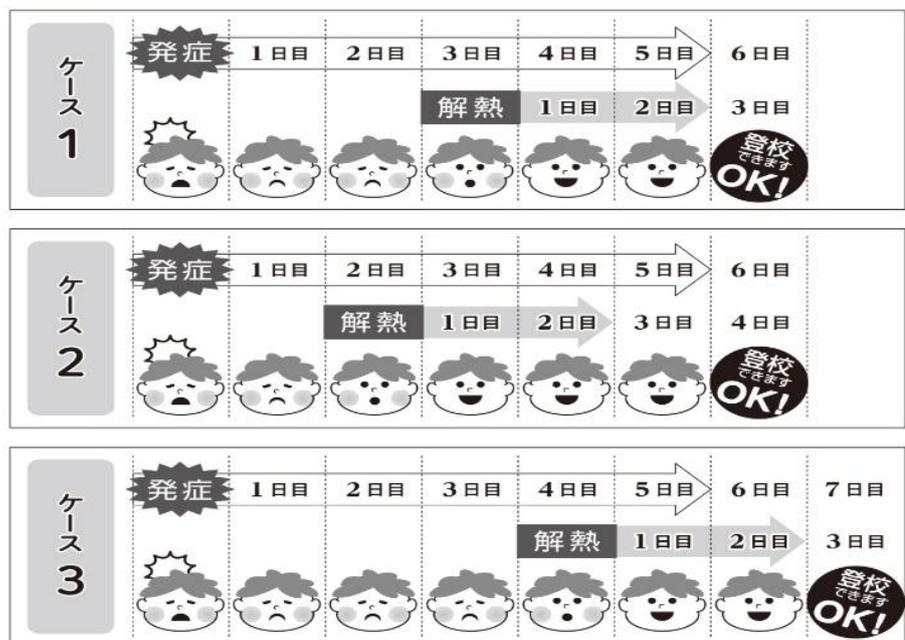
解熱後
2日が経過している



発症後
5日が経過している

※発熱がみられた日を発症とします

※ただし、医師に「感染のおそれがない」と認められた時は登校してもOK



* インフルエンザ等になった場合、学校での感染拡大防止のため、出席停止となります。その際は病欠証明書を学校にご提出ください。病欠証明書の用紙は本校ホームページからダウンロードできます。学校でもらうこともできます。不明な点があれば学校にご連絡ください。