

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

ケース	発症	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	
ケース1	発症			解熱	1日目	2日目	3日目	登校OK!	
ケース2	発症		解熱	1日目	2日目	3日目	4日目	登校OK!	
ケース3	発症				解熱	1日目	2日目	3日目	登校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。その際は病院や薬局でいただいた明細や領収書を全て学校にご提出ください（手続き後返却します）。従来の病欠証明書はインフルエンザの際は使用しません。

* インフルエンザ以外の感染症での出席停止は病欠証明書を使用します。病欠証明書の用紙は学校でもらうこともできますが、本校ホームページからダウンロードもできます。不明な点があれば学校にご連絡ください。