

# 保健だより 1月

令和6年(2024年)  
1月22日

西城陽中学校  
保健室

## 「インフルエンザ」流行ってます!

「さあ、今年も元気に1年を過ごそう」と3学期が始まった途端、インフルエンザが広まってきました。

また、インフルエンザも B 型だけでなく A 型も、そして、新型コロナウイルスの感染もあります。

下記のような症状が現れたら、無理をせず様子を見ましょう。(マスクを着用することにより、ウィルスの拡散は少なくなります)



### その症状、インフルエンザかも?!

急な発熱  
(38℃以上)

頭痛

強い寒気  
倦怠感

筋肉痛  
関節痛

せき  
喉の痛み



感染症予防の対策は、新型コロナウイルス感染症が2類から5類に変わったからといって、しなくてよくなったわけではありません。

流行期には、やはり対策は必要です。そして、その対策はインフルエンザでも同じです。

「手洗い」「うがい」「マスク」「室内の換気」「規則正しい生活をして抵抗力を高める」です。さあ、今から実行しましょう!



保健室より

## 脱出! ウィルス迷路

文字を拾いながら、迷路の出口までたどり着こう。  
迷路で拾った文字を並べ替えると、ある言葉になるよ!

□□□□ でウィルスをやっつけて、  
風邪を予防しよう!



ヒント こんなときのことだよ

外から帰ったとき

トイレの後

食事の前

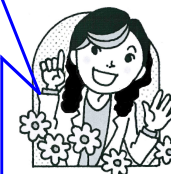
せきやくしゃみをした後

いさあ 2024

「3学期は次の学年の準備の学期(0学期)」という話を、始業式の時にされたのを覚えていますか。

健康診断で、むし歯や治療や検査の必要がある疾病が見つかった人、また、視力が低下していたりメガネが合わなくなっている人は、3月までに受診を済ませ、次の学年を元気に迎えられる準備をしましょう。

また、城陽市は医療が1ヶ月200円で受けられるのは、中学生までです。出来るだけ、中学生の間に治療や検査を済ませましょう。



保健室より