

# ほけんだより

2019年11月29日(金)  
大阪府立鳳高等学校保健室

## 寒さ対策、万全ですか？

下着を着よう



汗を吸ってくれて保温の効果があります

上手に重ね着をしよう



空気の層をたくさん作ると熱が逃げにくくなります

3つの首を温めよう



首・手首・足首を温めると効果大！

朝夕ぐっと気温が下がってきました。マスク姿の生徒も増えているようです。うがい・手洗いの励行、休養をしっかりと取りましょう。

○登下校のとき、シャツブラウスの上にセーター・カーディガンのみの生徒を見かけますが、野外では、一番上は風を通しにくい服を重ね着しましょう。ニットは、間に着てこそ保温効果が高まります。

### カゼ、しいたかも

と思ったときは

#### 休養

ゆっくり休むのが一番の薬です。体がもっている病原菌と戦う力や回復する力を高めてあげましょう。



#### 水分

脱水を起こさないように、少しずつこまめに水分補給をしましょう。発熱、嘔吐、下痢があるときは特に注意。



#### 栄養

のどが痛いときにはゼリーなど食べやすいもの、胃が弱っているときはおかゆや柔らかく煮たうどんなどがおすすめです。



⚠ 急に症状が悪化したときは、迷わず受診しましょう

### カゼとインフルエンザ

#### どこが違う？

カゼ		インフルエンザ
37℃前後の微熱	発熱	38~40℃の高熱
ゆるやか	進行	急激
くしゃみ・鼻づまり せき・のどの痛み など	症状	全身が痛い・だるい 食欲不振・強い寒気 など

- インフルエンザかなと思ったら、早めに受診しましょう。
- インフルエンザと診断されたら医師の指示に従ってしっかり休養しましょう
- インフルエンザは出席停止です。期間は発症後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで

