

保健だより

1月 



かぜ・インフルエンザ 予防のキホン



睡眠・栄養（食事）
をしっかりとる



手洗い・うがいをする



人ごみに出かけない



ストレスをためない
（気分転換する）

手洗いで徹底予防!



見えないけれど...
手にはウイルスがいると思ってい!

マスクで侵入防止!



見えないけれど...
空気中にも漂っていると思ってい!

ノロウイルスに要注意!

集団の中で吐かない!



がまんしきれない吐き気ではありません!
少しでも早く保健室かトイレへGO!

治っても油断しない!



2週間くらいはウイルスの排泄が続きます!
感染源にならないように!

これならできる!? あなたの朝ごはん

寒い朝こそ
朝ごはん

体温が上がり、
からだが活動モード
に切り替わります。



和食例

納豆、豆腐はす
ぐ食べられる



納豆



おひたし

作り置きす
ると便利

忙しい時は加熱し
なくても食べられ
る生野菜や果物を

即席みそ汁
でもOK



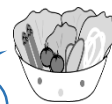
ごはん



みそ汁

1回分ずつ
冷凍してお
くことも

洋食例



サラダ・果物



牛乳

牛乳・ヨーグ
ルトは手軽に
食べられる



パン




目玉焼き

ゆで卵を作っ
ておくと、さ
らに時間短縮

やけどの手当て

やけどをしたら…

- すぐに流水で冷やす。
⇒冷やす時間は、痛みがとれるまで
- 受傷部分が広範囲の場合は、服は無理に脱がず、服の上から冷やす。
⇒低体温を招くため、氷水は使わない。
- 冷やしにくい箇所はぬれたタオルを使う。
- その他注意点
 - ・水ぶくれはつぶさない。
 - ・冷やしても痛みが続いたら医師の診察を受ける。

やけどのレベル



- I度（表皮のみ）
皮膚が赤くなってひりひりした痛みが出る。
- II度（真皮に達する）
水ぶくれができて、強い痛みを感じる。医師の診察が必要。
- III度（皮下組織に達する）
皮膚が青白くなる。神経が焼けて、痛みを感じない。すぐに医師の診察が必要。

ニキビ対策

基本は洗顔だけ



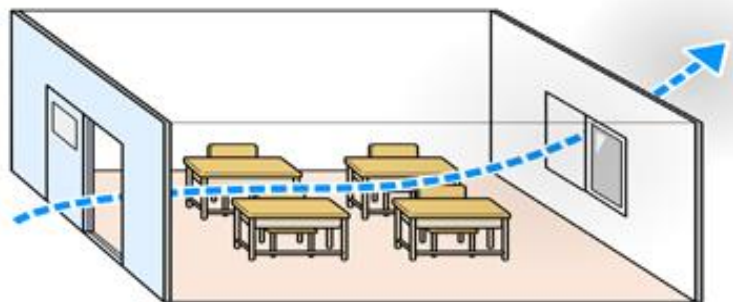
洗顔の他にも気をつけたいところがありますよ。



休み時間になったら



換気しよう



※対角線の窓を開けることにより空気が流れます。換気をすると、一時的に少し寒くなりますが、すぐに元の室温に戻ります。



12月の三者懇談で再度受診勧告書をお渡ししました。治療が終わった人は、受診勧告書を提出してください。なお、再度勧告書をもらう前に治療が終わった場合は、治療した事を保健室まで連絡してください。

