



2019年も残すところあとわずかとなりました。みなさんにとってこの一年はどんな年でしたか？心も体も大きく成長し健康に過ごせたなら、何よりです。一年の締めくくりとして、今年出来たこと、出来なかったことを振り返って来年の目標を考えてもいいですね。

インフルエンザは



出席停止

季節性インフルエンザがはじまっています。

季節性は毎年流行する型が変わるため昨年かった時の免疫はあまり役に立ちません。予防接種が効果的ですが、抗体ができ予防効果が現れるまでには、接種後2週間ぐらいかかります。

うがい・手洗い・マスクはもちろんですが、十分な睡眠や栄養のある食事などにも気をつけて生活してください。

もしなったら

- ① 病院へ行く
- ② 医師の指示に従う
- ③ 診断書は不要
- ④ 担任へ連絡(メモ)
- ⑤ 医師の許可が出たら登校
- ⑥ 保健室へ連絡
- ⑦ 用紙に記入する
- ⑧ 担任・保健室へ提出

*出席停止扱いとなります



適度な運動をしよう
(汗のしまつを忘れずに)



バランスのよい食事をとる



手洗い・うがいをきちんとする

かぜ・インフルエンザを
予防しよう



人ごみをさげよう



加湿

しっかり加湿する



しっかり睡眠をとる

イナビルについて

インフルエンザ患者の異常行動がよく話題になります。10代の患者への使用も許可されていますが、経過観察が大切です。インフルエンザ自体の死亡例も多いので、医師から説明があると思いますが、もし服薬した場合は、絶対に1人にならないよう気をつけましょう。

12月 クリスマスがクルシミマス?



献血にご協力をお願いします！

12月12日(木) 10:00~ 本校



☆足りない、血液はA型です☆

献血した血液は、赤血球、血小板、血漿などの輸血用血液製剤として使われたり、血漿はその中の特定のタンパク質を抽出・精製した血漿分画製剤の原料としても使用されています。



受け入れ



検査



製剤



供給→病院へ

