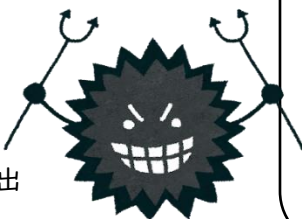


感染症流行の季節がやってきました。

冬期間は、気温や湿度が下がることで、ウイルスが長い時間空気中に浮遊することができ、そのため、ウイルスを吸い込むリスクが高まり、インフルエンザなどの感染症が流行しやすくなります。南陵高校でも、ちらほらとインフルエンザの生徒が出ています。登校前に、自分の体調をしっかりとチェックして、早めの休養・早めの受診をお願いします。そうすることで、自分自身も早く回復でき、周囲の人へ感染を広げるリスクも減ります。

こんな症状 ありませんか？

インフルエンザやノロウイルスは、潜伏期間が短く、「突然」具合が悪くなることが多いです。新型コロナウイルスは、人によって症状の出方が様々ですが、はじめから「かぜ症状」が出ることが多いです。



インフルエンザ

- ◎ひどい寒気、だるさ
- ◎高熱（微熱の場合もあり）
- ◎関節痛、筋肉痛
- 一般的なかぜ症状（のど、咳、鼻水など）
- 胃腸症状（腹痛、下痢など）



新型コロナウイルス感染症

- ◎のどの痛み
- ◎発熱（微熱～高熱）
- ◎強いだるさ
- ◎咳、鼻水、鼻づまり
- 頭痛、関節痛
- 味やにおいを感じない



ノロウイルス感染症

- ◎だるさ、気持ち悪さ
- ◎吐き気、嘔吐
- ◎腹痛、下痢
- 発熱（微熱が多い）
- 軽いかぜ症状



インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症にかかったら…
「出席停止」になります

- (1) 必ず学校に連絡してください。
- (2) 受診時の領収証等はとっておいてください。

しっかり休養
してください



気象病を知っていますか？

【気象病とは】

天気（気圧、温度、湿度など）の変化により自律神経が乱れて起こる体調不良のことです。頭痛、めまい、関節痛、肩こり、だるさ、気分の落ち込みなど、様々な症状が見られます。



気象病を予防するには

バランスの良い食事、十分な睡眠、適度な運動など規則正しい生活をして自律神経を整える



どんなときに症状が出やすいのか把握しておく（天気と体調の変化について記録しておくとうい）

気象病は、症状がある人にとつては、とてもつらいものです。病院で症状緩和のお薬をもらったり、生活習慣を改めて体質改善するなど、上手につきあっていくことが大切です。

耳のマッサージをして血行をよくする



耳を軽くつまんで
上・下・横に引っ張る



手のひらで耳全体を
覆って後ろ方向に回す



保健室

来室総数 134人

※見学旅行期間を除く。

1日平均 約7.9人

来室理由TOP3

- 1位 頭痛
- 2位 倦怠感（だるさ）
- 3位 咽頭痛（のど）

10月に入ってから、体調を崩す人が続出しています。新型コロナ、インフルエンザ、アレルギー症状などが見られます。前期の欠席が多いために、体調が悪くても登校しなければならない生徒も少なくありません。かぜ症状だけだと「欠席」となります。生活リズム（睡眠・食事・運動）を整えて、受診や薬の服用など、自己管理が非常に重要です。