

ほけんだより12月

2018.12 遠野高校 保健室

いよいよ12月。15日からは冬休みが始まります。あと4か月で今年度も終了。4月からは、3年生は進学や就職で大忙し、1・2年生も進級し、勉強や部活動で大忙し。そうすると、各検診で「要治療」「要精検」だった項目の受診は夏休みまで「お預け」なんてことに…。気持ちよく「お正月」を迎えるためにも、今から計画的にかかりつけの病院に予約して受診してはいかがでしょうか。なお、受診が終わったら、忘れずに「受診結果」を保健室に提出してくださいね！用紙をなくしてしまった時は、早めに保健室に取りに来ててくださいね。

かぜの症状

ここまできたら、インフルエンザを疑おう

のどの痛み・せき・くしゃみ・鼻水・頭痛・寒気・発熱・急な高熱・全身の痛み



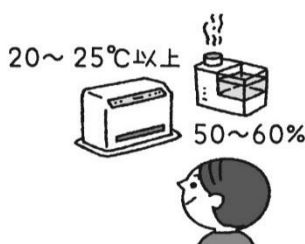
かぜ のひきはじめの**注意**



あんせい やす
安静にして休む



た えいよう ほ きゆう
しっかり食べて栄養補給

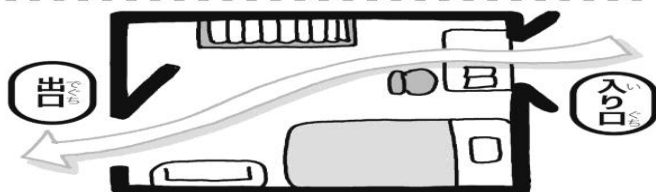


てきと おんど しつど
適度な温度・湿度に



がいしゆつ
外出はひかえる

かんきは、^{くうき} 空気^{とお}の通り道^{みち}をつくるのがポイントです！



ハンカチ、2枚持とう

