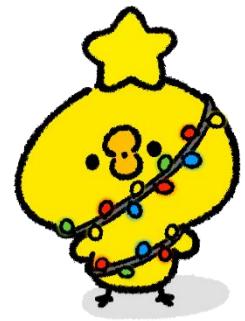


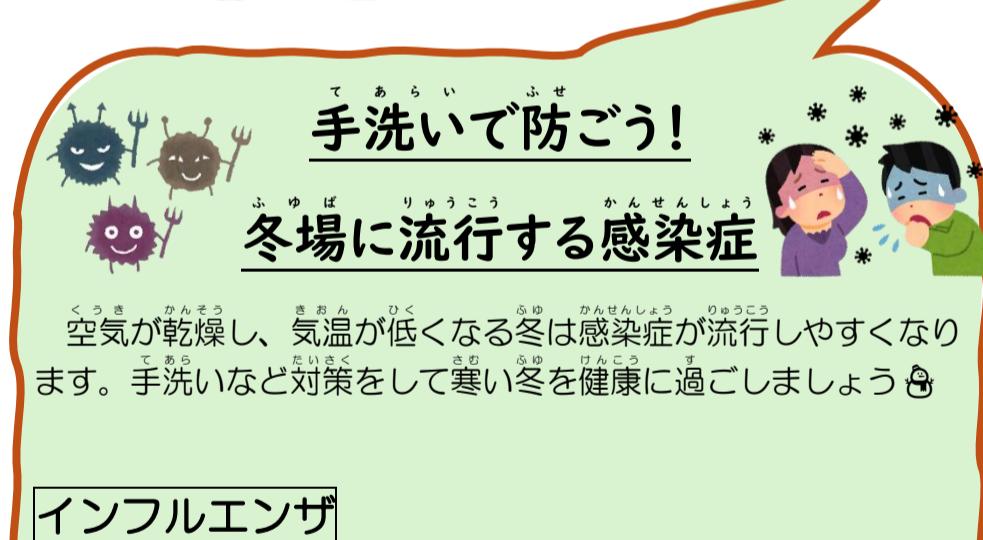
ほけんだより12月

蒲定保健室

令和7年第8号



2025年も残すところあと1か月となりました。今年1年を振り返って、どんな年でしたか?できるようになったこと、続けられたことがあれば自分で自分をほめてあげてくださいね。うまくいかないことがあった人も来年はきっと大丈夫。諦めずにチャレンジしよう😊



インフルエンザ

インフルエンザウイルスが原因の感染症。症状は38°Cをこえる高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など。

新型コロナウイルス感染症

新型コロナウイルスが原因の感染症。症状は発熱、喉の痛み、咳や痰、息苦しさ、倦怠感など。

感染性胃腸炎

ノロウイルスなどが原因の感染症。症状は下痢、嘔吐、腹痛、発熱など。

飛沫感染に注意!

咳やくしゃみ、会話などの際に口や鼻から飛び散る小さな水滴のことを「飛沫」と言い、感染症にかかっている人の飛沫から、周りの人に感染症がうつることを「飛沫感染」と言います。

体調が悪く、咳やくしゃみが出る人は、マスクをしましょう。

また、マスクをしていないときに咳やくしゃみがでそうになったら、ハンカチなどでおさえるようにしてください。手でおさえた場合にはすぐに手を洗いましょう。

