

ほけんだより2月

町田市立南大谷中学校 保健室 令和8年2月2日

こんな症状が出たら インフルエンザかも

すぐに病院へ！ 普通のかぜの症状の他に…

頭痛

悪寒

筋肉痛

38℃以上の高熱

関節痛

倦怠感



かぜ？ それとも…

かぜをひいていないのに、
喉に違和感があったら

声変わりかも



それ、かぜじゃなくて 花粉症かも!?

目がかゆい、
充血する

熱はない
(あっても微熱)

くしゃみが
連続して出る

花粉の
飛散時期
である



元気が出ないときの対処方法は…

「何だか元気が出ないなあ…」というときもあると思います。
そんなときの対処方法の例を紹介します。いくつか試してみて、
自分に合うものをぜひ見つけてみてください。

睡眠を
しっかりとる



好きなこと
(趣味)に没頭する



おいしいものを
食べる



テレビや映画などを
見て、思いっきり
泣いたり
笑ったりする



誰かに話を聞いてもらう



あえて
何もしないで、
ぼーっとする
時間をつくる



保護者の皆様

日頃から本校の教育活動にご協力いただき、ありがとうございます。寒い日が続く、感染症が心配されます。インフルエンザに感染した場合は、裏面の「インフルエンザ出席停止早見表」をご活用ください。お子様や周りの人たちを守るためにも、出席停止期間をご確認ください。

お子様の健康に関することで心配なことや気になることがありましたら、学校までご連絡ください。

