

# 保健室だより 1月

上中学校  
感染症予防号  
R4.1.7 発行



今日から3学期が始まりました。体調をくずしていませんか？早く生活リズムを整えて、新学期を元気に過ごしましょう。

今月の保健目標は『かぜを予防しよう』です。かぜだけでなく、感染症を予防するように心がけましょう。

そして、落ち着いたように思われた新型コロナウイルスですが、オミクロン株の出現により全国に広まり、感染者数が急増しています。最近、手洗いやマスクの着用がいい加減になっていませんか？

マスクをしていないときは話さない、手洗いは石けんで20秒以上しっかりと洗う、三密を避けるなど、自分たちができることをしっかり行い、予防しましょう。また、体調が悪い時は、無理をしないでください。熱がある時やせきがひどい時は、病院受診(まずは電話連絡してください)をお願いします。新型コロナウイルス感染症を広めないためには皆さんの協力が必要です

## 正しい手洗いのしかた知っているかな？

- ① 水を流しながらよく洗う
- ② 石けんを泡立てて、手のひらをこすりあわせるように洗う
- ③ 手のこつもこすり洗いする
- ④ 指のあいだを洗う
- ⑤ おやゆびで親指と手のひらをねじり洗う
- ⑥ ゆびさき、つめ、指先や爪のあいだを洗う
- ⑦ てくび、わす、あらい、手首も忘れずに洗う
- ⑧ 石けんをよく落とし、せいけつなタオルでふく

ゆびさき、ゆび指先や指のあいだ、てくび、あらい、この手首の洗い残しにちゅうい注意!

## 症状はどう違う? 「新型コロナ」「かぜ」「インフルエンザ」

症状	新型コロナウイルス感染症	かぜ	インフルエンザ
発熱	平熱～高熱	平熱～微熱	高熱
せき	◎	◎	◎
のどの痛み	○	◎	◎
息切れ	○	×	×
だるさ	○	○	◎
関節痛 筋肉痛	○	×	◎
頭痛	○	◎	◎
鼻水	△	◎	○
下痢	△	×	○ (とくに小児で多い)
くしゃみ	×	◎	×

◎: 頻度が高い ○: よくある △: ときどきある ×: あまりない

この冬は、従来の『かぜ』『インフルエンザ』に加えて『新型コロナウイルス感染症』の予防対策も引き続き実施していく必要があります。とはいえ、みなさんがこれまで学んできたように、手洗いや“せきエチケット”など、3つに共通する予防法も。また、症状についても同じようなものがみられます。

自分で安易に判断することは禁物(まず受診!)ですが、気をつけたい病気についての知識としておさえておくといよいでしょう。

