

家族で読もう

(ほけんだより)

笑顔

2020.11.11 (WED)
No.24 (R2 No.9)
灘中学校 保健室

感染症を 予防しよう



症状はとう違う?!

「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	○	◎	◎
鼻切れ	○	×	×
だるさ	○	○	◎
関節痛 筋肉痛	○	×	◎
頭痛	○	◎	◎
鼻水	△	◎	○
下痢	△	×	○ (とくに小児が多い)
くしゃみ	×	◎	×

◎: 頻度が高い ○: よくある △: とときどきある ×: あまりない

この冬は、いつもの『インフルエンザ』『かぜ』に加えて、『新型コロナウィルス感染症』の予防対策も続ける必要があります。

ずっと継続している『手洗い』『マスクの着用』『換気』は、どの感染症にも共通する予防法です。症状も似ていたりします。

『新型コロナウィルス感染症』は、呼吸器系の症状(せき、鼻切れ等)がでやすいと言っていますが、自分で勝手に判断するのはX。

知識として持っておくことは大切ですが、発熱やかぜ症状がある時は無理をせず、早目の受診を!

感染症予防の基本

手あらい



寒くなってくると、いい加減になっていませんか?

上の3つの他に、冬に流行するノロウィルスの予防にも効果的!!

Start!



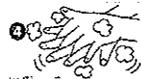
1 水道から流している水で手をあらいます



2 せっけん(ハンドソープ)をよくあわ立てる



3 両手の手のひらを合わせてよくこする



4 一方の手のこうを反対の手でこする



5 両手を組み合わせて指の間をあならう



6 親指をもう一方の手でねじるようにあならう



7 指先とつめの間を反対の手のひらでいないこする



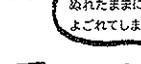
8 手首をもう一方の手でねじるようにあならう



9 濡している水であわをきれいにあらう



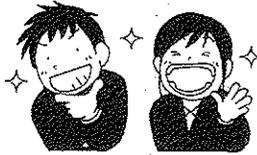
10 きれいなタオルやハンカチでふく



ぬれたままにすると、またよごれてしまうのでNG!

Finish!

笑顔に自信



パフォーマンス向上



相談だー♪ 歯医者さんに

11月8日は
うごけの日

おいしく食べる



感染症予防



むし歯がある、つまり、歯肉(歯の土台)に炎症があり弱くなっていたりと上の4つがうまく機能しなくなります。治療だけでなく、予防のためにも、定期的にメンテナンスを受けるといいでしょう。

がかりつけ歯医者をもちましょう

~口の中の健康保持は全身のケアにつながる~

歯科検診の結果で『受診が必要』とあり、まだ受診していない人は早目に受診を!! 受診が終わった人は、『受診・治療届』の提出を!

10月は、修学旅行や文化祭など行事がたくさんありましたが、みなさんが

感染症対策をしっかり理解・意識をいいてくれているのおかげで、今年ならではの形で何事もなく終えることができ、(ホッ)としています。ただ、寒くなり、空気が乾燥してくるこれからがインフルエンザも含めた感染症が流行する季節です。北海道や東京などでは、再び新型コロナウイルスの感染者が増加傾向にあり、手洗い、うがい、マスクの着用は一人ひとりの意識でできる予防策! そして、学校では、教室の換気(窓の開け方は変更します)と加湿、共有部分のアルコール

消毒は、保健委員を中心に実践の子予防策!

気を締めず、できることをしっかりと、この冬を乗り切りたいですね!

