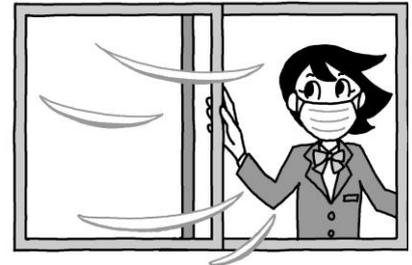


保健だより

南河原中 保健室
No.8
2020.11.2

2学期も後半に入りました。季節も秋が深まり、朝晩の気温がぐっと下がってきました。

この時期は、中学生としての学力や体力を伸ばす時期になります。しっかりとした土台を作り上げられるよう、時間を有効に使って、勉強や部活に取り組みましょう。



改めて知っておこう

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 	△	×	○ (とくに小児が多い)
くしゃみ 	×	◎	×

◎：頻度が高い ○：よくある △：ときどきある ×：あまりない

今シーズンは「かぜ」「インフルエンザ」に加え「新型コロナウイルス感染症」にも注意をしなければなりません。上の表を見ても、症状が同じようなものがみられるため、見分けるのは難しいと思います。感染症を流行させないために、次のことをお願いします。

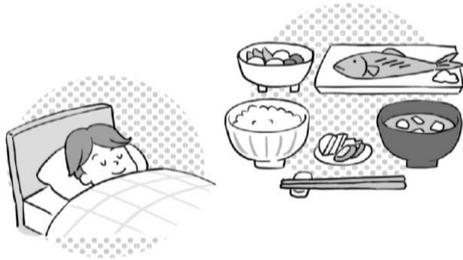
- 1、毎朝の検温・健康観察・・・微熱・風邪の症状がある場合には、登校しない
- 2、手洗い・うがい・マスクの着用
- 3、体調がすぐれない場合には主治医に相談する

体を守る機能 免疫 について

体内に侵入したウイルスや細菌などの「異物」を攻撃し殺す、また排除する働きを「免疫（病気を免れる）」といいます。免疫には個人差があり、同じような状況で同じような行動をしていても、風邪をよく引いてしまう人もいれば、元気な人もいるのはそのためです。

これからの時期は、感染症が特に流行しやすいので、手洗いなどの対策とともに、この免疫の力を少しでも高めておくことも予防の基本といえます。以下の5つのことは免疫力アップに有効とされています。

栄養バランスのとれた食事



十分な睡眠（休養）

ストレスの発散



適度な運動



よく笑う

免疫には生まれつき備わっている「自然（非特異）免疫」と、病原体やワクチンによって体内で学習して得られる「獲得（特異）免疫」の2種類があります。一度だけの予防接種で得られる免疫もあれば、インフルエンザのように数か月でなくなる免疫もあります。

予防接種を受ける場合には、体調がいい時にするようにしましょう。

かかりつけ歯医者をもちましょう



むし歯や歯周病の治療だけじゃない！ 予防のために、プロによるメンテナンスやセルフケアのアドバイスを受けて、スポーツ用のマウスガードを作ったり…。お口の健康保持は全身のケアにつながります。



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
歯の日

11月8日は

おいしく食べる



感染症予防

