

ほけんだより

11月

令和3年11月26日
西都市立穂北中学校

朝晩の冷え込みが強く、日中も風が冷たい日が増えてきました。本格的な冬はもうすぐそこまで来ています。気温の変化に合わせて服装を調節したり、温かい飲み物や食べ物で体を温めたりして、体を冷やさないう心がけましょう。体温を上げると免疫力もアップします！風邪やインフルエンザなども流行する季節ですので、しっかりと対策をしていきましょう。

インフルエンザの流行る季節がやってきます！

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～高熱	高熱
せき	◎	◎	◎
のどの痛み	○	◎	◎
息切れ	○	×	×
だるさ	○	○	◎
関節痛・筋肉痛	○	×	◎
鼻水	△	◎	○
くしゃみ	×	◎	×
頭痛	○	◎	◎
下痢	△	×	○

◎：頻度が高い ○：よくある △：ときどきある ×：あまりない



上の表を見ても分かるように、コロナもかぜもインフルエンザも咳などの飛沫を介して感染します。自分が感染しないように、また、人にうつさないように、マスクは必ず着用しましょう。布マスクやウレタン製マスクは呼吸はしやすいですが、その分ウイルスを通しやすく、飛沫を防ぐ効果はあまり期待できないと言われています。フィルター性能の高い不織布マスクの使用をおすすめします。



どれも症状が似ているので、分かりづらい・・・



安易に自分で判断せず、疑わしい症状があったら病院へ受診をお願いします。



コロナウイルスにまだまだ注意！



どうして寒くなると色々なウイルスが流行るのだろう？



それは、大気が乾燥して、飛沫が飛散しやすいからです！ウイルスは、咳やくしゃみの飛沫によってやってきます。冬のように空気が乾燥していると、飛沫がたくさん飛びやすいので、インフルエンザや新型コロナウイルスなどが流行します。

これが飛沫！

ずっとマスクをしていたら、顔がかゆくなってきた・・・

昨年からずーっとマスクをつけて生活しています。そのため、皮膚が炎症をおこしてかゆくなりがちです。最近では皮膚への刺激の少ないマスクも開発されているので試してみるといいですね！



手洗いや消毒をしっかりとやっていたら、手がガサガサになってきた・・・



高濃度のアルコールでは、手指のバリアーが溶けて破壊され、皮膚炎や感染をおこしやすくなります。寝る前に欲しくクリームやワセリンでよく保湿して、皮膚のメンテナンスをするといいですよ！



インフルエンザの大流行が心配されています・・・

日本感染症学会は、昨年の冬はコロナ禍の為、手洗い等の対策が徹底され、インフルエンザ患者が激減したものの、今シーズンはその分、社会全体の集団免疫が形成されていないため、大規模な流行がおこるのではないかと予測しています。



ワクチン接種



手洗いうがい



マスクの着用



換気



規則正しい食事



人混みは避ける

自分だけでなく、大切な人の命を守るために引き続き感染症対策を行っていきましょう！

◆ こんなことありませんか？ ◆

勉強のこと、受験のこと、友人のこと、家庭の事など悩みや心配ごとはありませんか？そんな時、頭が痛くなったり、お腹が痛くなったりすることがあります。心と体はつながっているからです。

ストレスがたまったら、先生やおうちの人に相談してみましょう。きっと、気持ちが楽になると思います。そして、それがあなたの成長にもなるのです。