



12月 保健だより

七尾市立七尾中学校
令和3年12月6日..

欠席・遅刻等の連絡は、
当日の7:55までに欠席連絡
メールで、必要な場合は電話
でお願いします。
七尾中 53-7705



新型コロナもインフルエンザもウイルス感染症

流行しないために一人ひとり予防が大切です!



今年もまた、新型コロナウイルス感染症の影響でいろいろな行事や大会など縮小されたり延期・中止になったりしました。
「雨だけはひとりだけに降り注ぐわけではない」はアメリカの詩人の言葉。来年も、一人ひとりの予防が、自分や周りの人たちを助ける一年となりますように。

コロナ? インフルエンザ? カゼ? 症状はどう違う?

よく似ている症状があり自分で判断できないことがほとんどです。
「体調が悪い」と思ったら早めに
休み医療受診しましょう。

| 病名と症状 | せき | 熱 | 倦怠感 | 頭痛 | 下痢 | のどの痛み |
|-----------|----|--------------------|-----|----|----|-------|
| 新型コロナウイルス | ☹️ | 😊 平熱 ~ 高熱 | ☹️ | ☹️ | 😊 | ☹️ |
| インフルエンザ | ☹️ | 😊 高熱 | ☹️ | ☹️ | ☹️ | ☹️ |
| カゼ | ☹️ | 😊 平熱 ~ 微熱 | ☹️ | 😊 | 😊 | ☹️ |

☹️ ... 高頻度 😊 ... よくある ☹️ ... とときどき 😊 ... まれに ※無症状の場合を除く

新型コロナウイルスもインフルエンザも感染していても無症状の場合があり、その間に周りの人に感染させてしまう事があります。

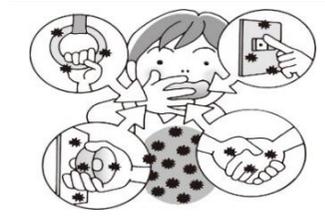


ノロウイルス
ロタウイルスに感染すると激しい腹痛・下痢・吐き気が起こります。

ノロウイルス・ロタウイルスは食べた食材や感染した人の嘔吐物や糞便から感染します。

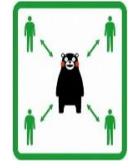
感染症の主な感染経路

- 飛沫感染(ひまつかんせん)
- 空気感染(くうきかんせん)
- 接触感染(せっしょくかんせん)



感染経路をなくす(減らす)ためにできること

- マスク着用
- 換気
- 手洗い(消毒)
- 身体的距離の確保
- 黙食



寒い季節の換気テクニック

寒 い日に窓を開けると、急激に部屋の温度が低くなるので、暖房器具を工夫しながら換気しよう。



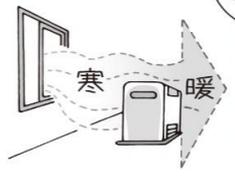
短 時間、窓を全開にするよりも、一方向の窓を少しだけずっと開け放しにしておくほうが室温の変化を抑えられます。



台 所などの換気扇を使うと、室温を急激に下げることがなく換気をすることができます。



暖 房器具の近くの窓を開けると、窓から入ってくる冷えた空気がすぐにあたためられるのでオススメ。



カーテンなどの燃えやすいものは暖房器具から離そう(火災予防!)