

保健だより

令和2年11月6日
秋の紅葉号室
津幡高校保健室

秋の深まりを感じる今日この頃



11月に入り、少し肌寒い日が続いていますね。かぜ症状や冷えからくる体調不良で保健室にやってくる人も出てきました。これからはますます気温が下がりがぜやインフルエンザの本格的なシーズンがやってきます。引き続き、マスク・手洗い・換気の徹底をよろしくお願いします！

朝から体調が悪いときは無理をせず家で様子を見てください

コロナ? インフルエンザ? カゼ?

症状はどう違う?

よく似た症状が多く、自分では判断できないことがほとんどです。「体調が悪いな」と思ったら、早めに休みましょう。

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 😊 … ときどき 😊 … まれに ※無症状の場合を除く

特にこんな症状があるときは受診をしてください!

※受診するときは、事前にかかりつけ医または、石川県発熱患者等受診相談センター (TEL0120-540-004) に電話で相談してから受診してください。



発熱



せき・くしゃみ



息苦しさ



味やにおいを感じにくい

ウイルスがきらいなことって？



ウイルスがきらいなことを考えてみよう。

みんなで実行すれば、
ウイルスに負けず元気に過ごせるはず！

手洗い

石けんを使って25秒ほど洗えば、約百万個のウイルスを数百個にまで減らせます



マスク



しぶきと一緒に広がるウイルスをとじこめます

適度な湿度

インフルエンザウイルスなら、湿度50～60%で感染力が弱まります



こまめな換気



空気を入れ替えて、室内のウイルスを追い出します

11/8 歯のいい日

歯のいい日
いるために

！
見直そう
食習慣を
よくない



しっかり**手**洗い。



体力つけよう。



楽しく**運動**♪

冬**が**来るよ

生活習慣を
見直そう！

ストレス
寒さ**に**負けるな！



夜ふかし NG



しっかり睡眠とろうね。