

ほけんだより

石川県立鶴来高等学校
保健室
令和2年11月4日

新型コロナウイルスは警戒中のまま、これからは風邪やインフルエンザの流行シーズンに入ります。これらの感染症の予防策は基本的に同じ。手洗い・マスク・換気などの対策を続けていきましょう。

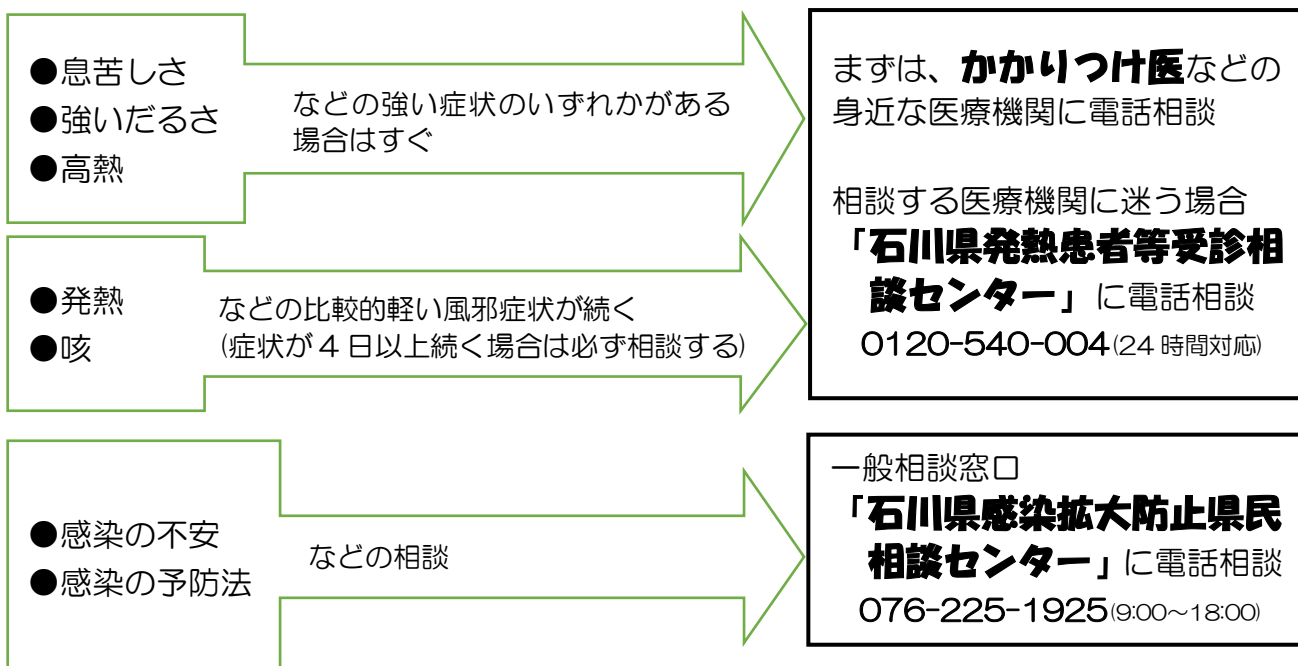


風邪・インフルエンザ・新型コロナウイルスは症状だけでは見分けにくい

	風邪	インフルエンザ	新型コロナウイルス
症状が現れ始める部位	鼻や喉などの上気道が中心	全身	鼻や喉などの上気道が中心
症状の現れ方	緩やか	急激	緩やかだが、急激に症状が悪化することがある
発熱	37～38℃程度 (微熱の場合が多い)	38℃以上の急激な発熱	37～38℃程度 (微熱の場合が多いが高熱の場合もある)
主な体調の症状	くしゃみ、鼻水・鼻づまり、咳、喉の痛みなど呼吸器症状が中心	足腰や関節の強い痛み、悪寒などの全身症状が先行。その後、咳や喉の痛みが現れる	発熱や咳などの症状が現れる場合が多く、風邪との見分けが付きにくい。その他、頭痛、倦怠感、食欲不振、味覚障害、嗅覚障害な。無症状のこともある

参考：季刊セルフドクター2020 Autumn Vol.094

新型コロナウイルス感染症の相談・受診の目安



「水が冷たい…」でも、こまめな手洗いを!

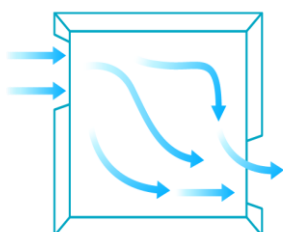
「水が冷たいから手を洗いたくない。」こんな声をよく聞きます。しかし、感染症予防の基本中の基本が手洗いです。自分のため、みんなのために冷水に耐えてください。



※手洗いができない場合は、**手指消毒用アルコール**を使用する。

「寒い!」けど、クラスで団結して換気を!

寒いので、教室の換気にはクラス全員の「感染をひろめない!」という団結力が必要になります。換気は、みんなのためです。全員で協力して教室に新鮮な空気を取り込んでください。



【対角線上の窓を開けると効果的】

斜めに空気が流れるため、教室全体の空気を入れ換えられます



換気をするモン
#OpenWindow

毎朝の検温は自宅で!

毎朝、検温と健康チェックを行い、発熱や咳などの風邪症状がある場合は自宅で休養してください。そのために、登校前に自宅での検温と健康チェックが必要になります。

もし、Googleform 入力締め切り時間(7:45)に間に合わなかった場合は、自宅にある紙に体温等を書いて検温所に提出してください。



寒い日は、体表面が冷えていて
玄関先で正確な体温が測れません。

自宅で検温を!

【記入例】

15H 鶴来つる子
36.5℃ 体調不良なし

保護者印