

保健だより 11月



2020年11月18日

氷上高校 保健室

__ 昨年の秋冬は暖かく過ごしやすいかったですが、今年はしっかりと冷えてきました。__
__ そろそろインフルエンザが心配な時季ですが、今年はそれよりも新型コロナウイルス__
__ ルス感染症の流行が心配です。冬は寒さと乾燥でウイルスが長生きするため、感__
__ 染しやすくなります。各自、免疫力を高めて、感染症対策を心がけてください。__



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”を攻撃して殺す、または排除する働きを「免疫」【病気（疫まぬがれる病）を免れる】といいます。免疫には個人差があり、例えば、同じような環境で生活して同じように行動していても、かぜをよくひいてしまう人とあまりひかない人がいるのはそのためです。

かぜやインフルエンザをはじめとする感染症がとくに流行しやすいこの時季、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。そのためには以下のことが有効です。

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

また、免疫には、生まれつき備わっている「自然（非特異）免疫」と、一度侵入したウイルスなどの情報を体のしくみが学習して得られる「獲得（特異）免疫」の2種類があります。

新型コロナウイルス感染症対策のお願い

11月に入り、またまた新型コロナウイルス感染症の拡大が急速化！ 兵庫県においても1日あたりの新規感染者数が記録を更新しています。冬の寒い時期はかぜやインフルエンザ等が蔓延するシーズンになりますので、学校という集団生活の場ではそれぞれみなさんの心がけが必要です。新型コロナウイルス感染症にかからず、毎日を過ごせるよう、以下の項目について、みなさんのご協力をお願いします。

- ① 校内では必ずマスクを着用し、手洗いや手指の消毒をしましょう。
- ② 寒い時ですが、教室等の換気をしましょう。（部屋の両サイドの窓を少し開けておきます）
- ③ 常に換気をしているため、各自で寒さ対策をしましょう。

（下着を増やす、カイロを使う、ひざ掛けを使う、タイツをはくなど・・・）

新型コロナやインフルエンザと診断されたら…

下記に「新型コロナウイルス感染症」「インフルエンザ」「かぜ」の一般的な症状の違いを載せていますが、突然の発熱や長引く発熱、頭痛、せき、喉の痛み、倦怠感（だるさ）、関節痛などの症状がある場合は、まず受診をしましょう。発熱の場合は、受診の前に必ず、電話で診察が可能であるか確認します。











受診をし、**PCR検査の対象になった際には必ず学校へ連絡を**お願いします。

また、「インフルエンザ」と診断をされた場合も、学校に連絡をしてください。インフルエンザは学校感染症ですので、登校してはいけません【出席停止】になります。出席停止の際には、以下の書類等が必要です。各自で準備し、回復して登校する際に担任の先生に提出してください。

書類① **登校許可願** この書類は、保護者が記載します。 医療機関で書いてもらうものではありません。 この書類(様式)は、本校HPの各種ダウンロード内「インフルエンザ用登校許可願」です。

書類② **薬袋や明細書コピー** こちらは、インフルエンザであると確認できるものとして必要です。
 A. あなたの氏名、受診日とインフルエンザ用の薬名（タミフル・リレンザ・イナビル等）が記載されている「薬袋、薬の説明書等コピー」。
 B. あなたの氏名、受診日が記載された診療報酬明細にインフルエンザ検査等が明記されたもののコピー。
 ※AまたはBどちらかを提出します

＼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～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 	△	×	○ (とくに小児で多い)
くしゃみ 	×	◎	×

◎：頻度が高い ○：よくある △：ときどきある ×：あまりない