保健だより11月

令和２年１１月号
松山南高等学校保健室
209HR　保健委員

11月に入り、１日を通して冷え込みが激しくなってきました。また、空気も乾燥したものとなり、新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザなどのウイルス性感染症のリスクも高まってきました。マスク、手洗い、うがいなどの感染症対策をしっかりした上で、日々の体調管理にも気を配って生活をしていきましょう。

感染症のリスクを減らすために、感染症とその対策について知ろう。

新型コロナ、かぜ、インフルエンザの見極め方

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

洗った手は どうしている？

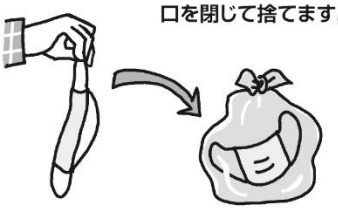
外から帰った時や、 トイレに行った後、食事の前などに、必ず石鹸で手を洗うことと思います。 手を洗うのは、手についたばい菌や、ウイルスを洗い流すためです。では、手を洗ったあとの濡れた手はどうしていますか？　髪になじませたり、 服で拭いたり、毎日同じタオルで拭いたりしていないでしょうか？　髪や服で拭くと、そこについているばい菌や、ウイルスが再びついてしまいます。手を洗った後は、 清潔なハンカチやタオルで拭くようにしましょう。

マスクのつけ方・外し方・捨て方

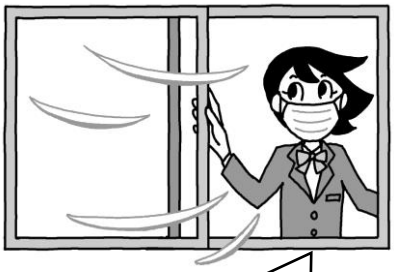
つけ方　マスクで鼻と口の両方を確実におおい、鼻の横や頬などにすきまができないよう顔にフィットさせます。

外し方　マスクの表面に触れないよう、ゴムやひもの部分を持って外します。

捨て方　マスクの表面に触れないようにしてビニール袋等に入れ、口を閉じて捨てます。



マスクの表面はウイルスなどが付いていて汚れている可能性があります。
外したり捨てたりするときにさわったら、石けんでしっかり手を洗いましょう！



寒くても、換気を忘れずに！！