



和歌山市立楠見中学校 保健室 2023. 11. 2

秋も深まり、気温の差が激しくなってきました。急な気温の変化に対応しきれず、風邪や体調不良での欠席が多くなってきています。新型コロナウイルス対策も気が抜けません。10月の修学旅行・職場体験・校外学習に引き続き、11月は文化祭・マラソン大会があります。そろそろ疲れがでるところだからこそ、自分自身の健康をしっかり管理して、充実した秋を過ごしましょう。

## 11月8日は「いい歯の日」です！

むし歯は、そのままにしておいても治ることはないので、早めに治療しておきましょう。もうすでに治療は済んでいる人で、学校から配布した『歯科健康診断結果のお知らせ』を提出していない人は、学校まで提出してください。

むし歯があった生徒で、まだ「治療済み」の報告を受けていない人には、再発行します。紛失してしまい報告や受診ができていなかった人は、この機会に受診し、治療が済み次第、提出してくださいね。みんなで、むし歯0の学校を目指しましょう。

実践・噛みんぐ30 さんまる ひとくち30回♪

味わう 脳活性 肥満予防 ストレス解消 美顔効果 歯周病予防 窒息防止 楽しむ

難しいけれど健康効果はバツグンです。

～保護者の方へ～ 市内の小中学校でも、インフルエンザが流行しています。インフルエンザは学校感染症に指定されています。お子さんが罹患した場合は、学校に報告してください。「インフルエンザによる欠席届」（保護者の方が記入するものです。裏面に印刷しています。）を提出していただき、出席停止扱いとなります。なお、出席停止期間は、発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで（発症した日は数えない）となっています。

## ＼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	△	×	○ (とくに小児が多い)
くしゃみ	×	◎	×

◎：頻度が高い ○：よくある △：ときどきある ×：あまりない

この冬は、従来の『かぜ』『インフルエンザ』に加えて『新型コロナウイルス感染症』の予防対策も引き続き実施していく必要があります。とはいえ、みなさんがこれまで学んできたように、手洗いや“せきエチケット”など、3つに共通する予防法も。また、症状についても同じようなものがみられます。

自分で安易に判断することは禁物（まず受診!）ですが、気をつけたい病気についての知識としておさえておくといよいでしょう。

