

OASIS

(ほけんだより) 11月号

令和2年10月30日

松原第四中学校 保健室



暑い夏から一気に寒くなった今日この頃ですが、体調を崩していませんか？今年の冬は寒さが厳しくなるとの予想がされていますので、今から体調管理と寒さ対策を考えておきましょう。



かかりつけ歯医者を持ちましょう

むし歯や歯周病の治療だけじゃない！ 予防のために、プロによるメンテナンスやセルフケアのアドバイスを受けたり、スポーツ用のマウスガードを作ったり…。お口の健康保持は全身のケアにつながります。



笑顔に自信



パフォーマンス向上



相談だ—音楽— 歯医者さんに



11月8日は

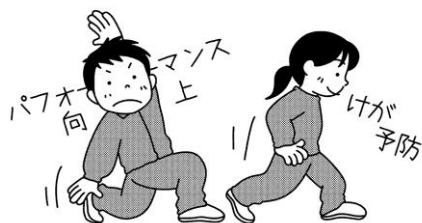
おいしく食べる



感染症予防



朝夕の気温が下がってきました。



ウォーミングアップ・クールダウン念入りに。

健康診断が終わりました

眼科検診、耳鼻科検診が終わりました。病院で受診が必要だと診断された人には治療勧告書を渡しています。治療勧告書をもらった人は、かかりつけ医院で受診し、治療報告書を学校に提出してください。

治療勧告書をもらわなかった人は、異常なしです。

＼ 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 	×	◎	×

◎とてもよくある

○よくある

△ときどきある

×あまりない

今までは『新型コロナウイルス感染症』の予防対策をしていましたが、冬が近づいてくると新型コロナウイルス感染予防対策に加えて『インフルエンザ』にも気をつけなければいけません。手洗い・うがい、せきエチケットなどはどちらにも効果のある予防法です。引き続き、続けて行きましょう。また、インフルエンザについては予防接種が効果的です。

上記の表は『新型コロナウイルス感染症』、『かぜ』、『インフルエンザ』の特徴的な症状が書いてありますが、同じような症状もありますし、当てはまらない場合も多くあります。これらの症状がみられるときは早めにかかりつけ医院で相談しましょう。熱が出ている場合は、受診前に電話で症状を伝えて、医療機関の指示に従うようにしましょう。

まずは免疫アップのため、十分な睡眠、バランスの良い食事、適度な運動を心がけてください。