

# 保健室だより

No. 7. R3. 11

宮城第一高校 保健室

だんだんと日が短くなって、冬が近づいてきているのを感じますね。本格的な冬が訪れる前の暖かくて穏やかな天気のことを「小春日和」といいます。澄んだ空気とやわらかな日差しのもとで秋を満喫しましょう。朝晩は冷え込むので衣服で調節をして健康管理しましょう。



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 	△	◎	○

○今年の冬も新型コロナウイルス感染症、従来のかぜ、インフルエンザの予防対策が必要です。似たような症状ですが左表のような違いがあります。

○先日内科校医の菊地先生からはコロナもインフルエンザも予防が大切でワクチン接種もそのうちの一つということを知りました。インフルエンザワクチンの供給数は昨年より少ないそうです。医療機関で確認しましょう。

○インフルエンザワクチンはおそらく11月下旬には接種しましょう。

○インフルエンザは昨年感染者が少なかったため免疫を持った人が少ないと思われます。(→今年流行するかも)

◎：頻度が高い ○：よくある △：ときどきある ×：あまりない

感染予防で当たり前になったマスク・手洗い・換気に加えて…**免疫力アップ**



適度な運動



3食バランスよく



十分な睡眠

11月10日やうすていじく

11(イイ)10(トイレ)の日というごろ合わせで11月10日はトイレの日とされています。人が一生の間に使うトイレの回数は約20万回と言われるほど、トイレは大事な施設であり、空間といえます。外出先にトイレが無いのは困りますね。日本のトイレは、とても清潔で、外国人も驚くほどだといいますが、世界に目を向けてみると、さまざまな水問題が存在しています。飲み水の問題だけでなく、公衆衛生という意味では、トイレで使用する水も同じように大事です。皆さんはマナーを守って使用していますか。コロナ禍で特に気をつけてほしいことはふたを閉めてから流すことです。ウィルスの飛沫防止に効果があります。保健委員さんがトイレのマナーについてポスターを貼ってくれています。トイレ使用の際は気をつけてみてください。



**保健委員会では換気に関する工夫**も検討中です。試行的に2年6組で実施しています。入り口にラミネートした換気注意の札をさげて換気をしてもらう工夫をしていますが、今後全クラスで実施する予定です。皆さんご協力をお願いします。



制作中

ドア  
開けていて

とりつけました  
閉めないで

協力をお願いします

## 保健室からの お知らせ

- 歯科健康相談 11月12日
- カウンセラー来校日  
11月30日  
12月7日
- 内科健康相談 12月9日  
いずれも希望者は各自申し込んでください。

