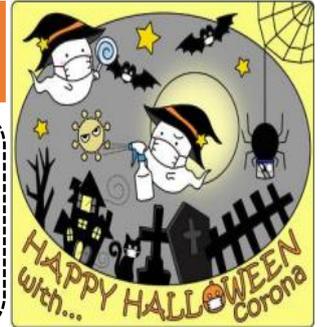




保健だより

毎日の健康観察を続けよう

2学期に入り、新型コロナウイルスの感染症のワクチン接種がすすんでいますが、接種したからと言って気のゆるみには注意が必要です。
10月は季節の変わり目です。気温の変化で体調を崩さないように、引き続き、毎日の健康観察記録を必ずつけてください。



10月15日は何の日でしょうか？

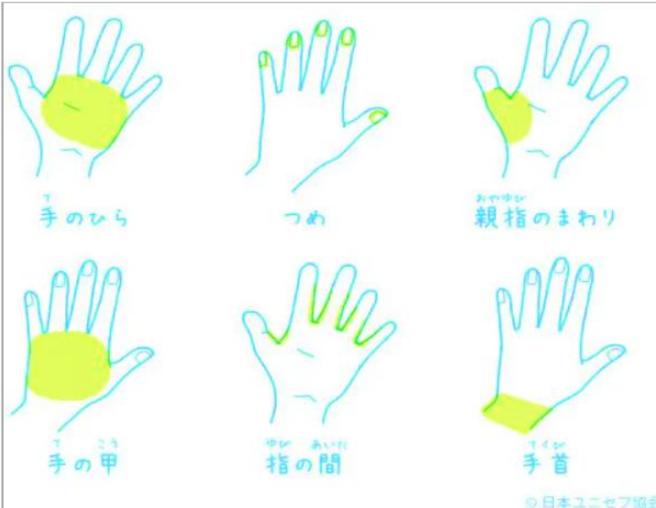


世界手洗いの日！！

国際衛生年の2008年に、ユニセフ(国連児童基金)など水と衛生の問題に取り組む国際機関や大学、企業などによって定められた「世界手洗いの日(Global Handwashing Day)」です。

世界では、年間520万人もの子どもたちが5歳の誕生日を迎えずに命を失い、その原因の多くは肺炎や下痢、マラリアなどの予防可能な病気です。石けんを使って正しく手を洗えれば、下痢や肺炎を防ぎ年間100万人もの子どもたちの命が守れると言われています。

現在、新型コロナウイルスの世界的流行により、手洗いの重要性はみんなが感じることですね。手洗いの方法を意識して、しっかり手を洗いましょう。



正しい手洗い6つのポイント

「手のひら、つめ、親指のまわり、手の甲、指の間、手首」を色で示しています。

石けんを泡立てて、これらすべての箇所を正しくしっかり洗うためには、約20秒かかると言われていますよ。

＼ 症状はどう違う？ ／

「かぜ」「インフルエンザ」「新型コロナ」

症状	かぜ	インフルエンザ	新型コロナウイルス感染症
発熱 	○ (平熱～微熱)	◎ (高熱)	◎ (平熱～高熱)
咳 	○	◎	◎
息切れ 	×	×	○
のどの痛み 	◎	○	○
鼻水 	◎	○	△
筋肉痛・関節痛 	○	◎	◎
頭痛 	△	◎	○
下痢 	△	○	△
体のだるさ 	○	◎	○
くしゃみ 	×	◎	×
味覚の異常 	×	○	○
嗅覚の異常 	×	○	○

◎：頻度が高い ○：よくある △：ときどきある ×：あまりない

この秋～冬は、従来の「かぜ」「インフルエンザ」に加え「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。自分で安易に判断するのは禁物（まず受診！）ですが、病気についての知識としておさえておいてください。

インフルエンザによる出席停止期間について

「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」です。



インフルエンザ治療薬の効果で症状が軽快しても、インフルエンザウイルスの感染力は変わりません。インフルエンザの特徴として、一度熱が下がっても、再び発熱する場合があります。出席停止期間にしたがって、感染力がなくなるまで登校を控え、インフルエンザの感染拡大予防ご協力ください。