

# ほげんだよりの月

令和2年11月  
安田女子中学高等学校  
保健室 No.7

秋も深まり、朝晩かなり冷え込むようになりました。後期に入り、発熱で早退する人も少しずつ増えてきています。

これから冬を迎えますが、今年の冬は、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。冬を迎える前に正しい「手洗い」、「うがい」、「マスクの付け方」について、もう一度振り返ってみましょう。そして、全ての感染症予防に必要なことが「自分自身の持っている抵抗力を高める」です。免疫力を高めるため「十分な睡眠（休養）」「適度な運動」及び「栄養バランスの取れた食事」「ストレスの発散」を心がけるようにしましょう。

## 11月の保健行事

### ◆11月10日(火) (全学年) 歯科検診

検診前に歯みがきをします。

検診当日は歯ブラシとできればコップも持参しましょう。

今年度は歯科検診の日に歯鏡を持ち帰らせてます。ご家庭で歯ぐき等のチェックをする際にぜひご利用ください。歯鏡の鏡が曇って見えづらくなった際には、お住まい地域のゴミ捨てのルールに従って処分をよろしくお願いいたします。

### [保護者の方へ]

11月10日の歯科検診をもちまして、今年度の定期健康診断が全て終了となります。これまでの健康診断で医療機関への受診や精密検査等を受けるようお嬢様が通知を持ち帰られていましたら、できるだけ早めに受診していただき、結果を学校へお知らせください。お願いいたします。

## いい歯のためにも 「いい歯肉」

11月8日は「いい歯の日」。では、『いい歯』とはどんな歯でしょうか。むし歯がない、歯並びがきれい…。確かにそのとおりですが、歯の土台である歯肉の健康も重要です。歯垢が原因となって起こる歯肉炎が進行すると、歯肉が腫れたり痛んだりするだけでなく、歯の根っこまで溶けてしまいます。歯肉炎の予防にはまず歯みがき。歯だけでなく、歯肉の健康にも気をつけたいですね。













## マスクの大切さ。〇〇 思いやりのマスク

新型コロナウイルス感染症で感染しても症状が出ない「無症状感染者」がいます。無症状でも他人へ感染させます。そのような時、感染者がマスクをすることで他人への感染を防ぐことができます。さらにマスクは自分自身が感染するリスクも減らせます。『咳エチケット』に加え、人のいる場ではマスクをきちんとつけるようにしましょう。

## 症状はどう違う？

### 「新型コロナウイルス」「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 	×	◎	×

◎: 頻度が高い ○: よくある △: とときある ×: あまりない

### <病院受診について>

これから寒くなるにつれ、発熱を伴う病気にお嬢様がかかることがあると思います。

学校内科医の先生に伺ったところ、発熱や風邪症状で病院を受診したい場合、かかりつけ医や受診したいと考えられている病院を受診する前に電話相談し、その病院の指示に従ってくださいとの事です。

### <早退翌日の登校について>

発熱で早退された際、翌日の朝の健康観察で、体温が37.5℃未満で風邪症状がなく、お嬢様の体調が回復されている場合には、登校はしていただいてもかまいません。しかし、くれぐれも無理はなさらないようにしてください。