

# ほけんだより



令和2年11月 4日  
富岡東中学校 保健室

日一日と寒さが強まり、冬の到来を感じさせます。この冬は、従来の『かぜ』『インフルエンザ』や『ノロウイルス』などの感染性胃腸炎に加えて『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。

朝、家を出る前には自分で体調をひととおりチェックして、「いつもと違う」と感じたら、おうちの方と相談して…。積極的に自分の健康観察を行い、さらにはその結果を周囲にしっかり伝えること。とりわけ、感染症は『うつさない』『かからない』の両方が重要です。ぜひ、自覚を持って健康の維持に取り組んでほしいと思います。

## 症状はどう違う？

### 「新型コロナウイルス感染症」「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	△	×	○
くしゃみ	×	◎	×

◎：頻度が高い ○：よくある △：ときどきある ×：あまりない

## 体を守る機能・・・免疫について

体内に侵入したウイルスや細菌などの“異物”を攻撃して殺す、また排除する働きを「免疫」〔病気(疫病)を免れる〕といいます。免疫には個人差があり、例えば、同じような環境で生活して同じように行動していても、かぜをよく引いてしまう人とあまり引かない人がいるのはそのためです。

かぜやインフルエンザをはじめとする感染症が特に流行しやすい時季、手洗いなどの対策とともに、この免疫の力を少しでも高めておくことも予防の基本といえます。そのためには、以下のことが有効です。

栄養バランスのとれた食事

ストレス発散



十分な睡眠(休養)

適度な運動

よく笑う

また、免疫には、生まれつき備わっている「自然(非特異)免疫」と、一度侵入したウイルスなどの情報を体の仕組みが学習して得られる「獲得(特異)免疫」の2種類があります。

### ～予防接種について～

予防接種とは、ウイルスの毒性を抑えたり死滅させたりして作られた「ワクチン」を体内に入れることで、インフルエンザなどの感染症を予防するために行うもので、獲得免疫の仕組みを利用しています。なお、明らかな発熱(37.5℃以上が目安)があるとき、急性疾患にかかっているときのほか、体調不良など、意思が適切でない状態と判断した場合には受けることができません。

## 11月8日は「いい歯の日」です！

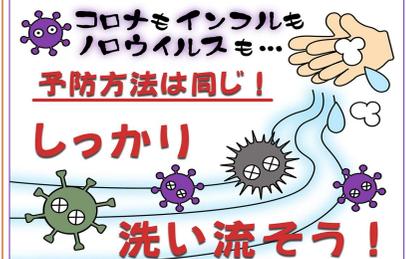


歯みがきをして、口の中を清潔にすることは、病気の予防になります。

### 感染症予防



むし歯も 歯周病も 感染症の仲間だよ。



コロナもインフルもノロウイルスも...  
予防方法は同じ！  
しっかり洗い流そう！