



# ほけんだより11月

2020年11月  
東小学校 保健室

すっかり秋らしくなり、昼間は過ごしやすい季節です。朝晩は冷えこむことが多く、空気も乾燥してくるので、のどや鼻から体の外にウイルスを出す力が弱くなります。ウイルスが体の中に入らないように、「手洗い」「うがい」「きそく正しい生活」を今まで以上に心がけましょう。



## おすれないで！だいじな「手あらいのタイミング」

外からきょうしつに入るとき



そうじがおわったあと



はなをかんだあと  
せき・くしゃみをおさえたとき



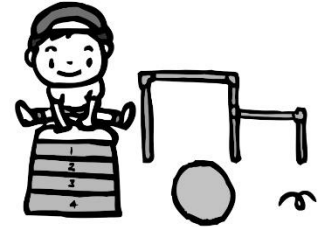
トイレに行ったあと



きゅうしょくのまえ / あと



みんなで使うものをさわったあと



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 (しょうじょう)	新型コロナウイルス 感染症	かぜ	インフルエンザ
はつねつ 発熱	へいねつ こうねつ 平熱～高熱	へいねつ ぴねつ 平熱～微熱	こうねつ 高熱
せき	○	○	○
のどの痛み	○	○	○
いきぎ 息切れ	○	×	×
だるさ	○	○	○
関節痛 (かんせつづう) 筋肉痛 (きんにくづう)	○	×	○
ずつう 頭痛	○	○	○
はなみず 鼻水	△	○	○
げり 下痢	△	×	○ 子どもに多い
くしゃみ	×	○	×

この冬は、いつもの「かぜ」や「インフルエンザ」に加えて「新型コロナウイルス感染症」の予防もしていく必要があります。みなさんがこれまで学んできた「手洗い」や「せきエチケット」は、3つに共通する予防法です。また、症状についても同じようなものがみられます。症状があるときは、学校を休んだり、病院へ行ってみてもらうことが大切です。気をつけたい病気の知識として知っておきましょう。

保護者の方へ

### インフルエンザワクチンについて

インフルエンザワクチンで抗体(ウイルスと戦う力)が出来るのは、接種後2週間が経ってからです。効果は約3か月間続きます。このことから、11月中旬に接種を終えることが望ましいといわれています。

今年は、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行の可能性も0ではありません。ぜひ、接種をしていただくことをお勧めいたします。

◎：頻度が高い ○：とくある △：ときどきある ×：あまりない