



令和2年11月10日 発行
大阪市立新生野中学校 保健室

気温が一気に低くなり、冬の訪れを感じるようになってきましたね。
11月に入り、発熱や風邪の症状で欠席する人や、体調不良を訴えて保健室に来室する人が増えています。

11月末には2学期最後のテストも行われますので、みなさん自身で体調管理をしっかりと、2学期の最後まで元気に過ごしていきましょう。



風邪ひきさんが増えています

先週から風邪の症状や腹痛などで保健室へ来室する人が増えてきました。また11月に入りインフルエンザも流行する時期になってきました。新型コロナウイルス感染症に加えてインフルエンザにも、今後十分な注意が必要です。
一人ひとりが意識して予防し、みなさんで乗り切っていきましょう。

風邪とインフルエンザの違いって？

風邪

原因はさまざまなウイルスや細菌

< 症状 >

- 咳や鼻水、のどの痛みなど
上気道症状が中心
- 37℃台の発熱が多い
- 症状は軽め
- ゆるやかに発症する



インフルエンザ

原因はインフルエンザウイルス

< 症状 >

- 上気道症状に加え、関節痛やだるさなどの全身症状も
- 38℃以上の高熱
(37℃台や微熱の場合もあり)
- 症状が重い
- 急激に発症する

登校前に発熱や体調不良があるときは、自分の体のためにも、周りの人への感染を防ぐためにも、無理をせずゆっくり休んで、しっかり治すことが大切です。
また、熱や体調不良が続いたり、疑わしい症状があったりする時は、早めに医療機関を受診するようにしましょう。



もう一度、一人ひとりが感染防止の行動を徹底するようにしてください

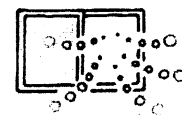
- まずは抵抗力を高めておきましょう
(十分な睡眠・バランスのとれた食事・適度な運動・ストレス解消)

- 登校後をはじめ、こまめな石けんでの手洗いで、「接触感染」を防止しましょう



- 咳エチケットに気をつけて、「飛沫感染」を防止しましょう
(マスクを着用し、マスクを外した時は会話を控えるようにしてくださいね)

- できるだけ「密閉」「密集」「密着」を避けましょう
(こまめに換気をして空気の入れ替えも行いましょう)



- 日常の健康状態の把握をしましょう
毎朝体温を測り、体調不良がないかチェックするようにしましょう
健康観察票への記入も忘れないようにしてください

この場合は『出席停止』となります！

- ① 本人に発熱等かぜ症状がある場合

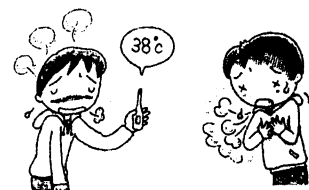
* 発熱がある場合は、解熱した後も2日間は登校できません

「発熱等かぜ症状」とは、微熱(ふだんより高い状態)・発熱(37.5℃前後より高い状態)以外に咳、呼吸困難、全身のだるさ、頭痛、下痢、吐き気、におい味がしない等、ふだんとは違う体調のことです

(医療機関を受診した場合は、結果を学校にお知らせください)

- ② 本人の感染が判明または濃厚接触者と認定された場合

- ③ 同居家族の方がPCR検査を受けることになった場合



感染拡大防止のため、学校へ連絡のうえ家庭で休養するようにしてください