



令和2年12月4日 発行
 おおさかしりつしんいくのちゅうがっこう ほけんしつ
 大阪市立新生野中学校 保健室

あっという間に今年最後の月になりました。
 気温もすいぶん低くなり、風の冷たさに本格的な冬の訪れを感じますね。
 さあ2学期もあと少しです。一人ひとりが体調管理をしっかりと、
 みんなで元気に乗り切りましょう。



改めて知っておこう 症状はどう違うの？

「新型コロナウイルス感染症」「かぜ」「インフルエンザ」

この冬は、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する必要があります。「手洗い・うがい・咳エチケット」は、すべてに共通する予防方法です。自分のため、そして大切な人のために、私たち一人一人ができることを考えて行動を続けていきましょう。

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	△	×	○ (特に小児に多い)
くしゃみ	×	◎	×

◎：頻度が多い ○：よくある △：ときどきある ×：あまりない

上の表を見ても、症状が同じようなものがみられるため、見分けるのは難しいと思います。感染症を流行らせないためにも、いま一度次のことをお願いします。

1. 毎日の検温・健康観察・・・微熱・かぜの症状がある場合は登校しない。
2. 手洗い・うがい・マスクの着用。
3. 体調がすぐれない場合には病院を受診して、医師に相談する。



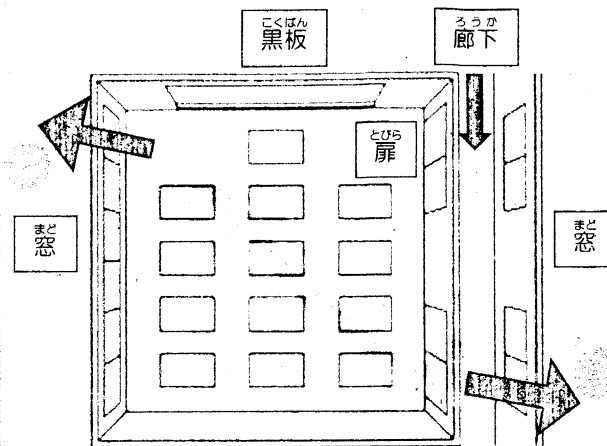
しっかり換気をしよう！～冬の換気について～



12月に入り、常に窓を開けていると室温が下がって、肌寒く感じられるようになります。
 した。教室が「密閉」にならないように、効果的に換気していくことが大切です！

窓を常に開ける

風の流れができるように、2方向の



廊下に窓がない教室は、入口の扉を開けると、空気が流れる

教室の換気扇や扇風機・サーキュレーター等を併用すると、換気の効率はさらに上がる

＜換気のポイント＞

・窓、扉は常に開口率20～30%以上開けておく事が目安です。

(雨の日や暖房機器をつけている時も！)

※常に開けることができない場合は、30分に1回以上、5～10分間程度窓を全開で換気しましょう。

◎換気に加えて室温・湿度にも注意しよう！◎

・適切な室温は18℃以上です。18℃以下になる場合は、暖房機器を入れるなどして室温を保ちましょう。(その時も換気は忘れないように！)

・湿度は40～60%が適切で、40%以下になるとウイルスが活発になるそうです。学校では、加湿器を各学級に設置しています。空気が乾燥する時期なので、加湿器を使用し、ない場合は濡れたタオルをかたりするなど工夫をして、適切な湿度を保ちましょう。

