



2020年12月 大阪市立今津中学校 保健室

今年ほど「手洗いをしましょう」を耳にし、意識し、実際に洗った年は、初めてでしたね。水が冷たく手を洗うことがイヤになるこの時期、ウイルスにとっては、冷たく乾燥した空気によって空間に漂いやすくなり、みなさんの体に入り込むタイミングがふえています。さらに体に入ったウイルスを増やさないようにしている体の免疫力も寒さによって落ちています。今年は、かぜ・インフルエンザに新型コロナウイルス感染症も加わり、最大限の感染対策が必要になりました。うつさない、うつらない習慣を身につけましょう。

## 【うつさない】

### ○かぜ症状があるときは、休みましょう。

「コロナではないから、大丈夫だろう」という判断は、危険です。胃腸のかぜ、咳、鼻水のかぜも免疫力を弱めてしまいます。免疫力の弱った体に、インフルエンザやコロナウイルスが入ってきたらどうなるでしょう。

自分も身近なひとも危険にさらすことになります。

### ○咳エチケットを徹底しましょう。

咳やくしゃみのしぶきには、ウイルスが含まれている可能性があるので、咳やくしゃみをするときは、マスクやティッシュ・ハンカチ、服のそでを使って、口や鼻をおさえましょう。また、自分の鼻や口元、目を触った手は、ウイルスがついているかもしれない、手洗いをしましょう。

コロナ? インフルエンザ? カゼ?  
症状はどう違う?

よく似た症状が多く、保護者の方や  
自分では判断が難しいです。

病名と症状	せき	熱	倦怠感	頭痛	下痢	のどの痛み
新型コロナウイルス	☒☒	平熱～高熱	○○	○○	○○	○○
インフルエンザ	☒☒	高熱	☒☒	☒☒	○○	☒☒
カゼ	○○	平熱～微熱	○○	○○	○○	☒☒

体調が悪いときは、家で  
様子を見て、無理をしない  
ようにしてください。

☒ … 高頻度 ○ … よくある ○ … ときどき ○ … まれに ※無症状の場合を除く

## 【うつらない】

### ○こまめな換気をしましょう。

空気を入れ替えて、室内のウイルスを追い出しましょう。教室では、1時間に1回対角に2カ所以上の窓を開けると効果的です。

### ○人の多いところにいかない

学校には、毎朝の検温と健康観察をしてきますが、不特定多数の人が集まるところには、体調が悪い人もいるかもしれません。

### ○マスクをしましょう

人は、無意識のうちに3時間で鼻を平均16回、口元を24回も触るという報告があります。マスクをすることで、自分の鼻や口元を触る機会を減らすことができるのです。

HIVは、こんなことではうつりません



今から39年まえに世界最初のエイズ患者が発見され、それから2年後にヒト免疫不全ウイルス（HIV）が原因のウイルスと判明しました。最初は、正しい情報や知識もなく、薬もワクチンもない、かかつたら死ぬ病気としておそれられました。今では、感染経路が判明し予防することができる、また、もしHIVに感染しても早く治療を受ければ、エイズの発症を防ぎ、感染していない人と同じように健康な毎日が過ごせるようになっています。



食事



プールやお風呂



便座



握手