

保健だより 12 月

足利南高校 保健室

2 学期は青南祭や芸術鑑賞会、修学旅行等たくさん行事がありましたね。2 学期はどんな学期でしたか？今季は新型コロナウイルスに加え、インフルエンザも流行しています。寒さが厳しく、乾燥しやすい季節になりますので、冬休みはゆっくり休み体調を整えてくださいね。



★新型コロナウイルス・インフルエンザ・風邪の違い

今年は新型コロナウイルスに加え、インフルエンザも流行しています。今回は風邪・インフルエンザ・新型コロナウイルスの違いについて説明しますね。

インフルエンザは現在栃木県で警報レベル！

※警報レベル：大きな流行が発生または継続しつつあると疑われる状態



	風邪	インフルエンザ	新型コロナウイルス
感染性	あまり強くない	強い	強い
症状の現れ方	ゆるやか	急激	緩やかだが、急激に重篤化することがある
症状	くしゃみ、鼻水、咳、のどの痛み等の上気道感染が多い	関節痛、筋肉痛、頭痛、悪寒など全身症状が急激に現れる	初期症状は風邪やインフルエンザと同様なことが多い。その他頭痛、味覚・聴覚障害等
発熱	37 度～38 度程度（微熱のことが多い）	高熱（38 度以上の急激な発熱）	37.5 度以上程度の発熱
治るまでの期間	3 日～4 日で症状軽快	3 日～4 日で症状軽快	軽症であっても 1 週間ほど症状が続き、急激に悪化することがある

●各種健康診断の受診・治療をお願いします●

各種健康診断の受診勧告書を渡しています。まだ受診していない場合は冬休みの間に**必ず受診**をし、受診結果の提出をお願いします。

★乾燥を防いで風邪を予防しよう



なぜ乾燥が良くないの？

空気が乾燥すると、粘膜が乾燥して炎症をおこしやすくなり、ウィルスを防御する力が衰えていきます。また乾燥し、気温が低い冬はウィルスが活性化しやすくなるため風邪やウィルスが流行しやすくなります。

適切な部屋の湿度は？

- ①30%～40% ②50%～60% ③60%～70%

※回答は下面を参照

乾燥対策！

部屋の乾燥対策

- ①加湿器の使用……部屋の中央に置くことでより効果的に加湿ができます
- ②濡れたタオルを部屋に干す……6 畳につき 1～2 枚を目安に
- ③霧吹きで水分を振りまく……布製品であるカーテンやソファーなどに少し湿るくらいに吹きかける
※布製品が濡れるほどの水を吹きかけてしまうと、カビや雑菌の繁殖の原因となるため注意。
- ④部屋でお湯を沸かす……電気ケトルよりもやかんや鍋でお湯を沸かす方が効果的

寝るときの乾燥対策

- ①マスクの着用
- ②寝る前に水分補給
- ③口呼吸をしないようにする



答え ②50～60%