



# 11月ほけんだより

大社高校保健部

急に寒くなり、体調を崩して欠席したり保健室に来室する人が増えています。季節の変わり目は体調を崩しやすい時期なので、体調管理に気をつけましょう。

## 感染症を予防しよう

これからの時期に注意しなければいけないのが、インフルエンザや胃腸炎などの感染症です。インフルエンザは、身体に現れる症状が重く、とても感染力が強いことが特徴です。

かぜとインフルエンザでは、下の表のような症状の違いがあります。

### かぜとインフルエンザの違い

	かぜ	インフルエンザ
主な症状	 (共通) 発熱、せきやくしゃみ、喉の痛み、鼻水、頭痛など	 関節痛、筋肉痛など
発症時期	1年中	主に冬に流行
症状の進行	緩やか	急激
発熱	微熱 (37 ~ 38度)	高熱 (38度以上)

© 少年写真新聞社 2024

解熱剤や市販薬を飲んでも治らないので、「インフルエンザにかかったかも…？」と思ったら、できるだけ早く医療機関を受診してください。

また、一度インフルエンザにかかった人も違う型にかかることがあります。かかったから大丈夫、と油断せずに、引き続き感染対策をおこないましょう。

感染症対策として、まずは感染症にかからないから作りが大切です。

## 寒—い冬に備えて「意識して」習慣づけ

※「寒い」はそれ自体がストレス。楽しいこと、気持ちいいことを意識するのも大事です！



インフルエンザやノロウイルスなど感染症の予防にしっかり手洗いの習慣を身につけよう。



食べすぎ&運動不足になりがちな冬。日常生活に運動を取り入れよう。



夜更かししないでじゅうぶんな睡眠時間を。規則正しい生活習慣を続けよう。



体調が悪い日は、学校を休むほどではなくても、激しい運動は控えることや、早く帰って休養することを心がけましょう。また、マスクを着用することで周りの人にうつさないようにすることも大切です。

## 11月9日は いい空気の日

換気をするときのポイントは

対角線の  
窓を開けること

換気をして空気を入れ替えると  
良いことがたくさん

頭がスッキリする

感染症予防になる

こもった匂いや  
湿気がとれる

換気をして  
新鮮な空気の部屋で過ごしましょう

休み時間に窓を開けて、5分以上換気をしましょう。