

# (ほけんだよ)

11月

R2. 11. 25  
東海中学校  
保健室



11月も後半に入り、12月がすぐそこに控えています。先週は気温が高い日もありました。今週は晩秋らしい気温に戻っています。さて、これからが「かぜ」や「インフルエンザ」が流行しやすい時期です。発熱した場合はまずは学校を休み、病院へ行きたいです。下の表のように「しずく」の症状が異なります。参考にしてください。

症状はどう違う？

## 「新型コロナ」「かぜ」「インフルエンザ」

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	△	×	○ (とくに小児が多い)
くしゃみ	×	◎	×

◎: 頻度が高い ○: よくある △: ときどきある ×: あまりない

◎「毎日健康カード」保護者の皆様は見てくださっていますか？

中学生は小学生とは違い、自分で体温を測り、記入することができていると思います。そのため、気づけば「本人任せ」にしているのでは？

朝、必ず「本人の顔色・体調・食事の様子」など、熱だけでなく確認をしてください。

毎朝、「カードを忘れた」という人が40人以上います。

注意をしても、常に持参していない人もいます。ご家庭での健康観察が、東海中に感染症をいれない「第一ガード」なのです。一人一人の危機意識の向上が、安全な学校をつくれます。ぜひぜひご協力をお願いいたします。

★カードがない時は、生徒手帳や手紙(メモでも!)に書いて持参させてください。

★カードの手備は保健室にあります。朝、玄関で渡せるようにしています。忘れたい人は声をかけてください。

おまけ 7つのまちがいをさがしてみよう!! 答えは右



Copyright © 2022. All rights reserved. 東海中学校保健室 発行