

# 保健だより 12月



R2.12.25 甲府商業高等学校 保健室

明日から冬休みが始まります。全国的に新型コロナウイルスの感染が急速に拡大しており、今後もこの状況が続くことが心配されます。冬休み中も感染症対策をしっかりと行い、続けていくことが大切です。

## ◎新型コロナウイルス、インフルエンザ、風邪の違い

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、自分では判断できないことがほとんどです。「体調が悪いな」と思ったら、早めに休みましょう。

| 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<br>~高熱 |     |    |    |       |
| インフルエンザ   |    | 高熱        |     |    |    |       |
| カゼ        |    | 平熱<br>~微熱 |     |    |    |       |

… 高頻度 … よくある … ときどき … まれに ※無症状の場合を除く

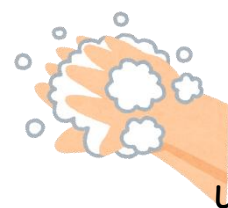
## ◎冬休み中も、一人一人が意識をして感染予防対策をしましょう

### 1. 毎日の健康観察

- ・毎朝検温、体調の確認をしましょう。
- ・発熱等の風邪症状、においや味の異常がある時は無理をせずに休み、病院を受診しましょう。

### 2. 手洗い

- ・「食事前」「外出後」「トイレの後」など、こまめに手洗いをしましょう。



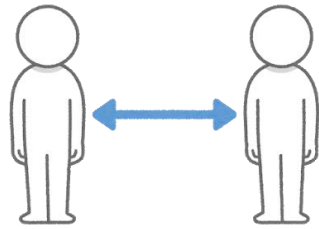
### 3. マスクの着用

- ・マスクは、鼻・口・顎がしっかりと覆われるように着用しよう。
- ・他の人にうつさないように咳エチケットを行いましょう。



### 4. 換気、加湿

- <換気>換気をするときのポイントは、「対角線上にある2カ所の窓を開けること」です。
- <加湿>乾燥していると、ウイルスが拡散しやすくなり、感染のリスクが高まります。適度な湿度(50~60%)を保ちましょう。



重ならないように

工夫しましょう。

### 5. 3密（密集・密閉・密接）を避ける

- ・生活の中で、3つの密が

### 6. 免疫力を高める

- ・免疫力を高めるために、バランスの良い食事、十分な睡眠、適度な運動に心がけよう。
- ・休み中も、早寝・早起きの生活リズムを崩さないことが大切です。