

12月 保健だより

令和２年１１月３０日
大府南中学校
保　健　室

朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。寒さに慣れていないこの時期は体調を崩しやすいです。保健室で休養する人も増えてきました。こまめに手洗い・うがいをして、風邪予防につとめましょう。

ウイルスを撃退しよう！

この冬は、風邪・インフルエンザに加え、新型コロナウイルス感染症の予防対策も引き続き実施する必要があります。「手洗い・うがい・咳エチケット」はすべてに共通する予防法です。自分のため、周りの人のために私たち一人一人ができることを考え、行動を続けていきましょう。



新型コロナウイルス・風邪・インフルエンザ 症状はどう違うの？



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	△	×	○（とくに小児で多い）
くしゃみ	×	◎	×

◎：頻度が高い　○：よくある　△：ときどきある　×：あまりない

＊国立国際医療センター　忽那医師の資料に基づき作成

思い当たるものにチェックしてみよう！



- ☐ 手洗い・うがいをサボり気味
- ☐ マスクの上からでもよく顔を触る
- ☐ 教室の換気なんて気にしない
- ☐ 朝食を食べないことがほとんど
- ☐ 夜中までスマホやゲーム三昧
- ☐ お風呂はシャワーで済ませている



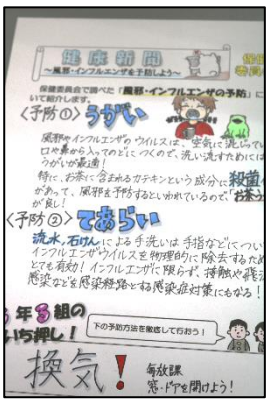
上記のチェック項目数が多かった人は・・・

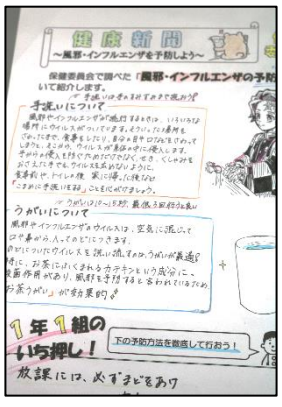
ウイルスへの注意が足りません！

マスクや手洗いはもちろん予防に必要ですが、ウイルスの侵入はゼロにはできません。朝食や睡眠などの生活習慣にも気を配り、免疫力を高めて、ウイルスから身体を守りましょう。

保健委員会より　健康新聞を作成中！

保健委員会で「**風邪・インフルエンザ予防**」についての健康新聞を作成中です。保健委員が学級でできる予防方法を話し合い、「〇年〇組のいちおし！」としてみなさんにやってほしい予防方法が書いてあります。「毎放課、必ず換気をしよう」など、各学級さまざまです。ぜひ率先して行ってほしいと思います。

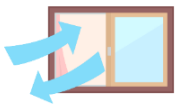




今一度
引き締めて

感染症予防できていますか？



健康観察カード 	毎朝、自宅で体温を測り、健康観察カードに記入しています。 体温を測り忘れたり、カードを忘れたりした場合は、昇降口で体温測定してから教室に入ります。 朝部に参加する前に昇降口で提出してから活動に参加します。忘れた人は活動に参加できなくなるため、顧問の先生に申し出ましょう。 土日祝も忘れずに検温しましょう。
マスクの着用	登校して、自転車を降りた後、友達としゃべる場面があると思います。自転車を降りたらマスクを着けるように習慣付けましょう。 友達としゃべる場面では必ずマスクを着用しましょう。
手洗い 	登校後、教室に入る前に「手洗い」していますか？ 体育の前後に「手洗い」していますか？ 図書室やコンピューター室、視聴覚室などの特別教室を利用する前後、部活動の前後に「手洗い」していますか？ また、ハンカチやタオルを忘れず持ってきましょう。貸し借りはだめです。
給食中 	現在、前を向いて会食していますが、食べている途中に横や後ろを向いてしゃべっている姿を見かけます。食べている時以外はマスクを着けて過ごせるといいですね。配膳時は私語を慎みましょう。
換気 	授業中は、スペース側は天窓を開け、運動場側は前と後ろの大きな窓を10cm程度開けて過ごします。 放課には扉と窓を全開にして、空気の入れ替えを行いましょう。
部活動	テストが終わり、朝や土日の部活動が再開します。 活動が始まる前と終わった後は、必ず手を洗いましょう。 朝や土日祝の活動では、健康観察カードを提出してから参加します。

【COGO 検診】について

年明けの１月か２月に【ＣＯＧＯ検診】を予定しています。（日程決定後にお知らせします。）



【ＣＯ（シーオー）】とは、むし歯になりかけの歯がある状態のことで、
【ＧＯ（ジーオー）】とは、歯肉炎になりかけの状態のことです。



９月、１０月に歯科検診が終わり、治療のお知らせを配付しました。そのお知らせを配付した人の中で【ＣＯ】【ＧＯ】に〇が記入してあり、歯医者に受診していない人が対象になる検診が【ＣＯＧＯ検診】です。一度むし歯になってしまうと、自然に治ることはありません。まだ歯医者に行けていない人は、むし歯が増えてしまう前に、冬休みなどを利用して早めに行けるといいですね。