

# ほけんだより

令和2年11月号

徳島県立阿波高等学校 環境・厚生課

木枯らしが吹き始め、冬の気配が感じられる頃を「立冬」といいます。今年は11月7日です。これから気温の低下とともに空気が乾燥し、ウイルスが活動しやすい季節を迎えます。

かぜ、インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症、感染性胃腸炎（ノロウイルス）などに注意が必要です。

引き続き、①手洗い、②マスクの着用、③3つの密を避ける、④栄養バランスのよい食事、⑤適度な運動を心がけ、⑥体調が悪いと感じたら、無理をせず休養しましょう。

## ☆予備のマスク 持っていますか？

のどの痛みや発熱を訴える人が増えてきました。マスクをすることは、咳エチケットのためだけでなく、冷たい空気を暖め加湿する効果もあります。

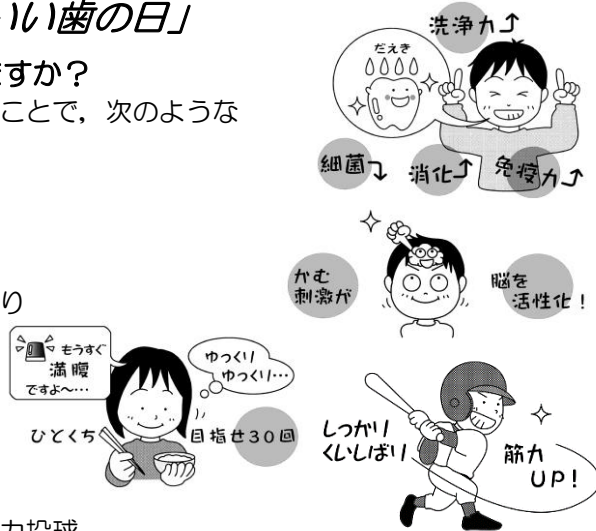
みなさんマスクを着用できていますが、マスクを忘れていたり、落としたり、ゴムが切れたり、不測の事態に備えて、予備のマスクを携帯するようにしましょう。



## ☆11月8日は「いい歯の日」

よく噛んで食べていますか？  
しっかりと噛んで食べることで、次のような体にいいことがあります。

- ひ 肥満予防
- み 味覚の発達
- こ 言葉の発音をはっきり
- の 脳の発達
- は 歯の病気予防
- が がんの予防
- い 胃腸の働きを助ける
- ー
- ぜ 全身の体力向上と全力投球



## ☆11月9日は「換気の日」



窓を開けていない教室の中が暖かいのは、みなさんが呼吸をして、空気中に二酸化炭素が増え、空気が暖まっているからです。また、かぜやインフルエンザにかかっている人が、せきやくしゃみをする時、1回あたり10万個を超えるウイルスが口や鼻から飛び出すと言われています。窓を閉め切って空気が流れないと、空気中にはウイルスなどいろいろなものが漂っているということになります。

空気の入れ換えをしないと、頭が痛くなったり、眠くなったり、気分が悪くなったりすることがあります。

ウイルスを外に出すだけでなく、気分良く過ごすためにも空気の入れ換えをすることはとても大切です。

換気のコツは・・・「空気の通り道」をつくること。

部屋の対角線上の窓や出入口を開放すると効果的です。

## ☆症状はどう違う？

### 「新型コロナウイルス」「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・筋肉痛	○	×	◎
頭痛	○	◎	◎
鼻水	△	◎	○
下痢	△	×	○
くしゃみ	×	◎	×

◎：頻度が高い ○：よくある △：ときどきある ×：あまりない  
おおよその目安です。症状には個人差があり、自分で安易に判断することは禁物ですが、気をつけたい病気の知識としておさえておくといでしょう。

発熱の症状がある場合、まずは、かかりつけ医などに電話で相談を。

出典：健康教室（東山書房）