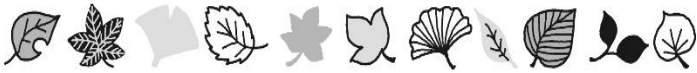


# ほけんだより 11月



令和2年11月2日  
名古屋市立本城中学校

11月8日は立冬で、暦の上では冬が始まります。まだまだ過ごしやすい秋晴れの日もありますが、本格的な冬はすぐそこまで来ています！感染症に備えて免疫力を高めていきましょう。

先日の体育大会では、皆さんの頑張る姿に感動しました(^)/★全校で集まって学校行事ができて本当によかったです。また、委員会や係の仕事で陰ながら働いてくれた皆さん、ありがとうございました。地味な仕事も苦手な仕事もあったかもしれませんが、いろんな人が協力して行事が成り立っています。周りの人の頑張りに、気づいたり励まし合ったりできる仲間になりましょう。体育大会はそんなきっかけになったのではないのでしょうか(^♪

副委員長 荒川大冴さん作

後期保健委員会スローガン

**ケガをせず 笑顔で満たそう 本城中**

後期保健委員会がスタートしました！新メンバーで本城中学校を縁の下で支えていきます(^♪現在は、12月の人権週間に向けてVTRを作成中です。楽しみにしててくださいね。

もうすぐ冬。



に気をつけて

□にはひらがな4文字が入ります。どれも同じ4文字です。



冬にも水分補給は大切

鼻やのどが□□□□するとウイルスなどを追い出す線毛の動きが鈍くなります。



加湿器で部屋の湿度は50~60%に

部屋が□□□□するとウイルスが部屋中に広がります。

(c294:25)

## 体を守る機能…免疫について

体内に侵入したウイルスや細菌などの“異物”を攻撃して殺す、また排除する働きを「免疫」(病気(疫病)を免れる)といいます。免疫には個人差があり、例えば、同じような環境で生活して同じように行動していても、かぜをよくひいてしまう人とあまりひかない人がいるのはそのためです。

かぜやインフルエンザをはじめとする感染症がとくに流行しやすいこの時季、手洗いなどの対策とともに、この免疫の力を少しでも高めておくことも予防の基本といえます。そのためには、以下のことが有効です。

栄養バランスのとれた食事



十分な睡眠(休養)

ストレスの発散



適度な運動

よく笑う

また、免疫には、生まれつき備わっている「自然(非特異)免疫」と、一度侵入したウイルスなどの情報を体の仕組みが学習して得られる「獲得(特異)免疫」の2種類があります。

### コラム ~予防接種について~



予防接種とは、ウイルスの毒性を抑えたり死滅させたりして作られた「ワクチン」を体内に入れることで、インフルエンザなどの感染症を予防するために行うもので、獲得免疫の仕組みを利用しています。なお、明らかな発熱(37.5℃以上が目安)があるとき、急性疾患にかかっているときのほか、体調不良など、医師が適切でない状態と判断した場合には受けることができません。

# マスクのつけ方・外し方・捨て方

**つけ方** マスクで鼻と口の両方を確実ににおおい、鼻の横や頬などにすきまができないよう顔にフィットさせます。



すきまに注意！

**外し方** マスクの表面に触れないよう、ゴムやひもの部分を持って外します。



**捨て方** マスクの表面に触れないようにしてビニール袋等に入れ、口を閉じて捨てます。

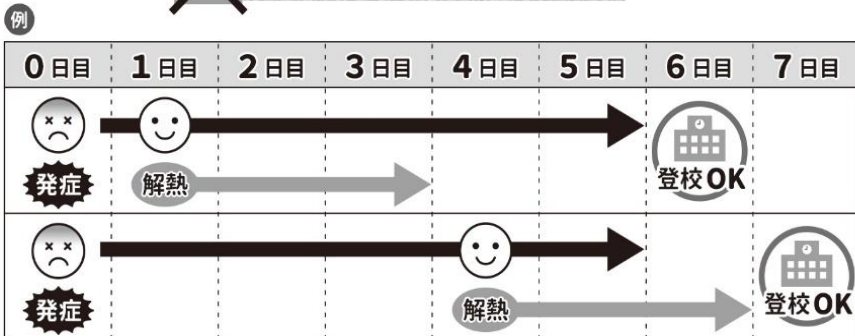


マスクの表面はウイルスなどが付いて汚れている可能性があります。外したり捨てたりするときにさわったら、石けんでしっかり手を洗いましょう！

## インフルエンザに感染したら・・・

登校は  
できません

解熱後2日が経過し、  
かつ発症後5日経過するまで  
**出席停止！**













解熱後もウイルスを排出している可能性があるため、外出は控えましょう

インフルエンザの診断を受けたら、  
学校へ連絡してください。 ▶▶▶

TEL： 052-822-0120

## 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

この冬は、従来の『かぜ』『インフルエンザ』に加えて『新型コロナウイルス感染症』の予防対策も引き続き実施していく必要があります。とはいえ、みなさんがこれまで学んできたように、手洗いや“せきエチケット”など、3つに共通する予防法も。また、症状についても同じようなものがみられます。

自分で安易に判断することは禁物（まず受診！）ですが、気をつけたい病気についての知識としておさえておくとよいでしょう。

