



# ほけんだよい



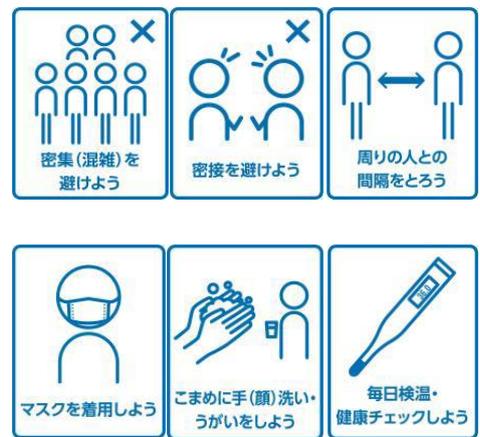
2020年12月  
神戸第一高等学校 保健室



長い2学期が終わり、やっと冬休み！クリスマスにお正月…と、イベントが多くわくわくした気持ちでいっぱいかもしれません。

しかし、全国的に新型コロナウイルス新規感染者が増加しており、兵庫県でも連日100名を超え、現在『感染拡大特別期』とされています。「医療崩壊の危機」「看護師不足」「外出自粛要請」「飲食店の時短営業要請」など、ニュースで耳にしたことがあるのではないのでしょうか。「政治の話は難しいし、高校生の自分には関係ない」と思ってしまってもいいかもしれませんが、感染症対策の基本といわれていることが、新型コロナウイルス感染症予防にも有効です。12月のほけんだよりでもお伝えしましたが、冬休み前にもう一度確認しておきましょう。「うつらない・うつさない」ために、みんなで「新しい生活様式」を取り入れ、新型コロナウイルス感染拡大予防に取り組めるといいですね。

- ☆3密（密閉・密集・密接）の回避
- ☆ソーシャルディスタンスの確保
- ☆マスクの着用、咳エチケット
- ☆石けんでの手洗い、手指消毒
- ☆体温測定、健康チェック
- ☆いつ、誰と、どこで会ったかの記録



そして、食事・睡眠などの健康管理、飲酒・タバコ・夜遊びなどの誘惑にも十分に気を付けましょう。部屋の整理整頓や自宅の大掃除、2020年の振り返りや2021年の目標を考えてみるもいいですね。充実した冬休みを過ごし、1月8日に元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。

今の時期は、コロナウイルスに加えてインフルエンザ、風邪も流行ってきます。下の図を参考に、体調が悪いと思ったら自宅で休養をとりましょう。症状が長引く場合などにはかかりつけの医師に相談、または、新型コロナ健康相談コールセンター（078-362-9980）に相談しましょう。

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 ~高熱	☹️	☹️	😊	☹️
インフルエンザ	☹️	高熱	☹️	☹️	☹️	☹️
カゼ	☹️	平熱 ~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