

# 保健だより

2021. 1. 玉川中学校 保健室



1月の保健目標

冬を健康に過ごそう

寒い日が続いています。インフルエンザと新型コロナウイルスは、症状だけで区別することが難しいため、疑わしい場合は、検査を受けて感染の有無を確認する必要があります。「かぜかな」と思ったら、周りの人にうつさないように気を付けることも大切です。

インフルエンザと新型コロナウイルス感染症 (COVID19) の違い



	インフルエンザ	COVID19
症状の有無	しばしば高温を呈する	発熱に加えて、味・匂いがわからない等の症状を伴うことがある
潜伏期間 (感染してから症状が出るまで)	1-2日	1-14日 (平均5-6日)
無症状感染	10%程度	数%-60%
ウイルス排出の期間	5-10日 (多くは5-6日)	感染力があるウイルス排出期間は10日以内
ウイルス排出のピーク	発症後2, 3日後	発症日

日本感染症学会



ウイルスは乾燥したところが大好きです。のどが乾燥していると、そこからウイルスが侵入します。

☆のどの乾燥を防ぐには？

- ・加湿器で湿度を50~60%に！
- ・睡眠時湿らせたマスクで乾燥を防ぐ (鼻は出す)
- ・こまめに水分補給



ウイルスはこんなところに...

- ドアノブ
- 電気のスイッチ
- 階段の手すり
- スマホの画面
- パソコンのキーボード
- など



だから手洗い！

手についたウイルスが体内に入ってしまうのを、ごはんの前や外から帰ったときは手洗いを。



受験生はアスリートと同じ！合否の鍵は生活・体調管理にあり

早寝・早起きでリズムを整える！

- ◇睡眠時間...記憶の定着には睡眠が必要！ただしぐらぐら寝るのは禁物！
- ◇食事...「頭が良くなる食事」とは、三食バランスよく食べること！

人間にとって成功とはいったいなんだろう。結局のところ、自分の夢に向かって自分がどれだけ挑んだか努力したかどうか、ではないだろうか。(岡本太郎)