



<h1 style="font-size: 2em; margin: 0;">保健だより</h1> <p style="font-weight: bold; margin: 0;">2022. 1. 14 玉川中学校 保健室</p>		 <p style="font-weight: bold; margin: 0;">1月の保健目標</p> <p style="font-weight: bold; margin: 0;">冬を健康に過ごそう</p>
--	--	---

厳しい寒さが続いています。宮城県内では年明けに路面が凍結し、車がスリップする事故が多数ありました。スリップするとブレーキが効かない為、人が近くにいた場合非常に危険です。登下校時は車に十分注意し、安全な歩道を歩くようにしましょう。

じわじわとオミクロン株の感染が拡大しています。従来のかぜやデルタ株とはどのような違いがあるのでしょうか。



	かぜ	インフルエンザ	新型コロナ	オミクロン株
感染性	あまり強くない	強い	非常に強い デルタ株：非常に強い	デルタ株より更に強い
症状	37～38℃程度 微熱多 くしゃみ・ 鼻水・鼻づまり・咳 ・喉の痛み等上気道 中心	高熱 38℃以上の急激な 発熱 関節痛・筋肉痛・頭 痛・悪寒等 全身症 状が急激に現れる	無症状・微熱・高熱と さまざま 発熱・せき 他にも頭 痛・だるさ・味覚・嗅 覚障害も	上気道が中心 かぜ・インフルエン ザと見分けがつかない
症状の 現れ方	ゆるやか	急激	ゆるやかだが急激に重 症化	重症化は少ない

かぜ、インフルエンザ、コロナは見分けが付かないため、かぜ症状がある場合、無理に登校せず、病院を受診するようにしてください。予防方法はこれまでと変わらず、こまめな手洗い・マスク着用（不織布が有効です）・3密（密集・密接・密閉）回避が大切です。



～手の汚れやすいところは念入りに洗おう！！～









指先

指の間

手首



手のしわ

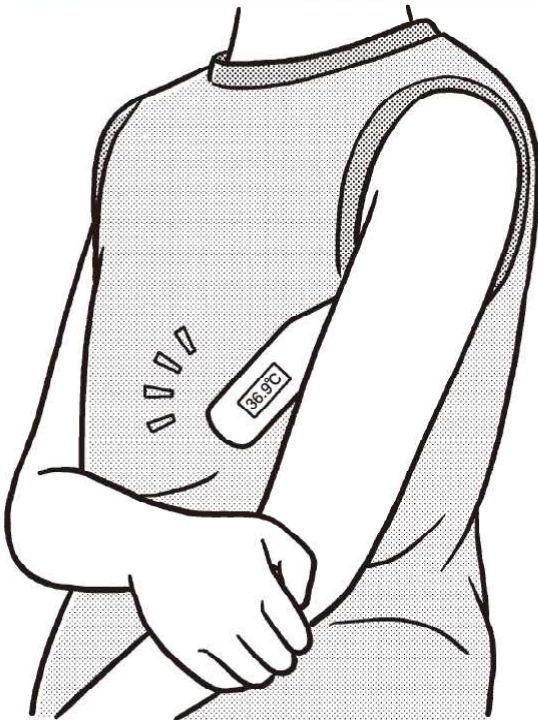
親指の周り



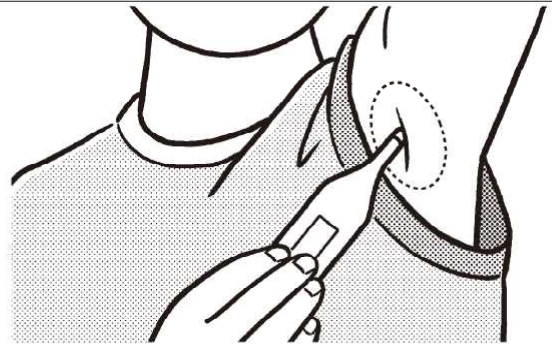


ウイルスには  
不織布マスク  
が有効です

## 体温の正しい測り方(わきで測定する場合)



体温は体の健康状態を示す指標なので、正しく測定しましょう。



体温計を下側から差し入れて、わきの下のくぼんだ部分に挟みます。

NG



服の上(首元)から差し入れて挟む

OK

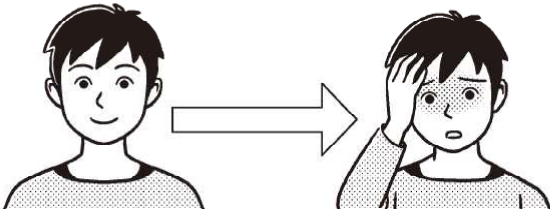


服の下から差し入れて挟む

## 個人差のある平熱・発熱

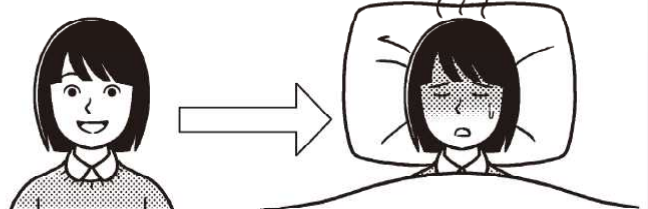
平熱時 (36.9°C)

発熱時 (37.9°C)



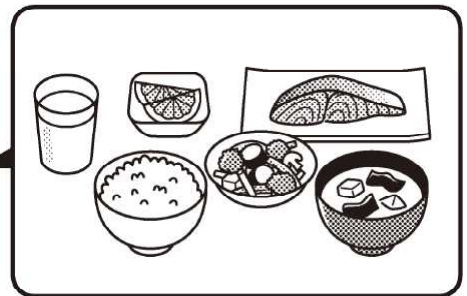
平熱時 (36.0°C)

発熱時 (37.0°C)



平熱は個人差があるので、普段から自身の平熱を把握しておきます。体調不良時に、平熱と比較して、1°C以上体温が上昇していたら、発熱を疑います。

## 健康を保つために



健康を保つためには、日頃から運動を行って適度に汗をかき、栄養バランスのとれた食事をして、生活リズムを整え、感染症などの病気への抵抗力をつけておくことが大切です。

