











# ほけんだより

松阪商業高等学校 保健室

2020.11.25(水)

11月に入り、寒い地域や大都市を中心に新型コロナウイルス感染症の感染者が急増しています。目に見えないウイルスは、どこに潜んでいるかわかりません。これからの季節は、皆さん一人ひとりが、今まで以上に気を引き締め感染予防に取り組んで欲しいと思います。

## \* 症状はどう違う? 「新型コロナ」「風邪」「インフルエンザ」

症状	新型コロナウイルス	風邪	インフルエンザ
発熱 	平熱 ~ 高熱	平熱 ~ 高熱	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 	△	×	○ 特に小児で多い
くしゃみ 	×	○	×

◎: 頻度が高い ○: よくある △: ときどきある ×: あまりない

皆さんがこれまで行ってきた感染予防対策である「手洗い」「マスクの着用」「咳エチケット」は、風邪やインフルエンザにも共通する予防法です。これらの感染症は、症状も似かよっていますので、安易に判断することのないように、まず医療機関に受診をして医師の判断を受けましょう!

## たいちようかんり 体調管理について

現在、全国的に新型コロナウイルス感染症の感染者が急増している状況で、これから冬に向けて、インフルエンザや風邪等の感染症も流行しやすい時期となってきます。毎朝の検温と体調チェックについては、繰り返し伝えてきましたが、これからはより一層大切になってきます。誰がいつ感染するかわかりません。自分や自分の大切な人を守るためにも、毎日の体調管理を確実に行いましょう。本日、新しい検温カード(12月・1月分)を配付します。毎日、体温測定と体調チェックをして検温カードに記録しましょう。

### \* 検温カードの注意事項

- 検温カードは自宅で保管し、毎朝、体温の測定と体調チェックをしてください。
- 発熱等の症状がみられる場合は、自宅で静養してください。
- 同居している家族に発熱等の風邪症状がある場合も、自宅で休養してください。
- 発熱がなくても体調が悪い場合は、無理をせず自宅で静養してください。

### \* 万が一発症した時のために

陽性と確認された場合、保健所が本人に行動履歴と症状を確認します。自分が毎日、どのような行動をとっていたか、後でわかるように1日の行動履歴を記録しておいてください。また、症状とともに毎日の体温の状況についても確認されますので、毎朝の体温測定と体調チェックは必ず行い検温表に記録してください。

PCR検査対象者や濃厚接触者と特定された場合は、必ず学校に連絡を入れてください

### \* こんな症状のある人は、注意してください

息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)、高熱等の強い症状のいずれかがある場合  
上記以外で、発熱や咳等の比較的軽い風邪の症状が4日以上続く場合は、必ず相談してください。症状には個人差があるので、強い症状と思う場合には、すぐに相談してください。解熱剤などを飲み続けなければならない時も同様です。

\* 上記のいずれかの症状に該当する場合は、「帰国者・接触者相談センター」(各地域の保健所)や、かかりつけの医療機関等に電話で相談してください。

\* 各地域の保健所に連絡する場合は時間によって連絡先が異なります。  
9時~21時・・・各地域の保健所 (松阪保健所 0598-50-0518)  
21時~翌日9時・・・三重県救急医療情報センター 059-229-1199