

すこやか

令和2年11月11日 第7号

文責 養護教諭 古田伸子

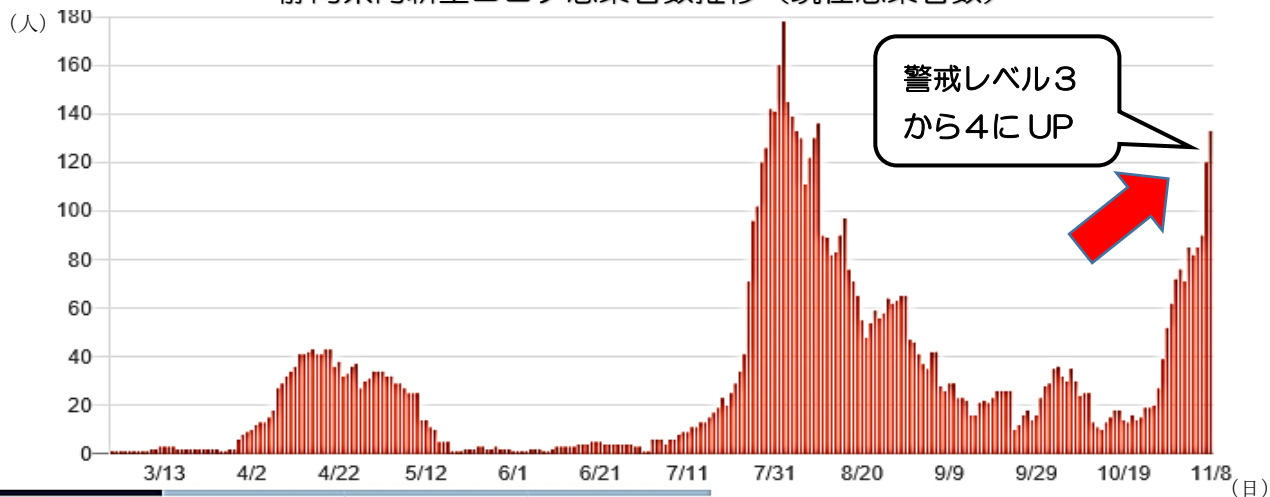


11月に入り朝晩の空気が冷たくなってきました。昼との寒暖差によって体調をくずす生徒もいます。来週には期末テストをひかえていますし、3年生は進路に向けての大事な時期です。御家庭においても、家族みんなで声を掛け合って体調管理をお願いします。

11月健康安全の日 新型コロナウイルス・インフルエンザを予防しよう

新型コロナウイルス感染症は、静岡県内では感染者が増加傾向にあり、11月6日付で警戒レベル3から4（県内警戒・県外警戒）にあがりました。浜松市内の学校では臨時休校になっています。これからインフルエンザ流行期を迎えますので、さらに感染症予防を意識した生活をする必要があります。

静岡県内新型コロナ感染者数推移（現在感染者数）



症状	新型コロナ 軽症～重症まで 幅広い 季節性は不明	かぜ 緩徐に発症 年中みられる だらだら続く	インフルエンザ 突然の発症 冬に多い 通常5～7日で軽快
発熱	平熱～高熱	平熱～微熱	高熱
咳	◎	◎	◎
咽頭痛	○	◎	◎
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	×	◎	×

引き続き、感染対策を

お願いします！！

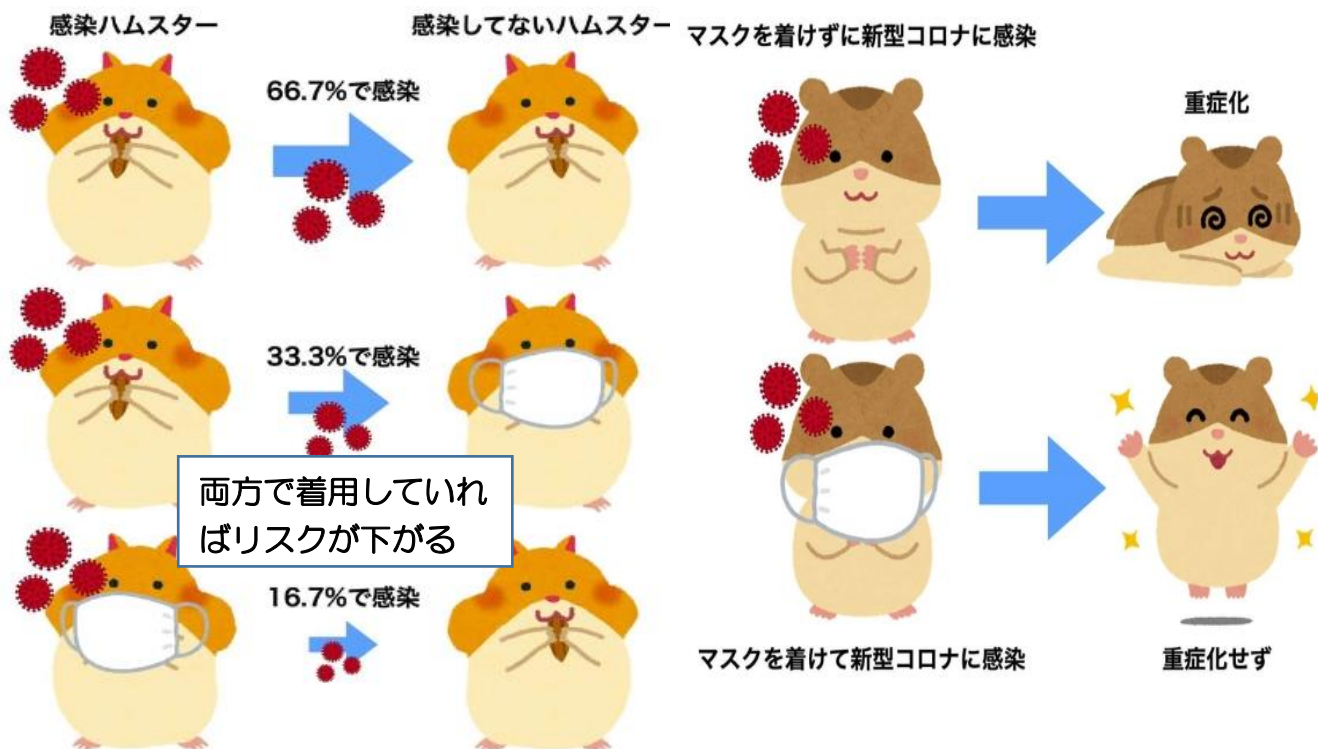
こんな時は自宅で安静に！

- 朝の健康チェック
体温が37℃以上
かぜ症状などがある
- 同居家族に発熱など心配な症状がある
- *症状が2日以上続く場合は、
かかりつけ医に相談・受診
しましょう。

マスクの効果はどれくらい？

夏の時期は熱中症予防のため、適切なソーシャルディスタンスを保つ中でマスクを外したり、運動時には外すよう示されたりしていました。現在、気温も下がり空気も乾燥してきたので、喉や鼻の粘膜を守るためにも、運動時以外の活動では日常的にマスクを着用すること大切です。

ハムスターのマスクの有無による新型コロナ重症化の違い (Clin Infect Dis.2020 May 30;ciaa644.)



マスクのつけ方のポイント



今後の検診予定

11月 25日 (水) 1年内科検診
 12月 2日 (水) 3年内科検診
 12月 9日 (水) 2年内科検診
 事前に「結核検診の再調査」を行います。

11月 スクールカウンセラー来校日

12日 (木) 20日 (金) 26日 (木)
 30日 (月) : 午前のみ

* 希望があれば学校までお電話ください。

