

ほけんだより 11月号

古知野高 定時制
保健室 (11/19)

「新型コロナ」「かぜ」「インフルエンザ」の違い

症状	新型コロナウイルス感染症	かぜ	インフルエンザ
発熱 	平熱～高熱	平熱～微熱	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 	△	×	○ (とくに小児で多い)
くしゃみ 	×	◎	×

◎: 頻度が高い ○: よくある △: ときどきある ×: あまりない

参考: 健康教室 (2020年11月号)

*症状はあくまで「目安」です。自分で安易に判断せず、まずは受診することが大切です。

感染症の予防法

寒くなってもつづけよう



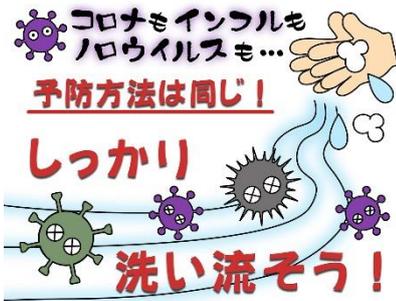
換気



手洗い



咳エチケット(マスク)



手洗いの仕方

1 すいどうながみず 水道から流している水で手をあらひながす

2 せっけん(ハンドソープ)をよくあわだてる

3 りょうほうて 両方の手のひらをあわせてよくこする

4 いっぽうて 一方の手のこうをほんたいて 反対の手でこする

5 りょうてく あ 両手を組み合わせてゆびあいだ 指の間をあらう

6 おやゆび いっぽうて 親指をもう一方の手でねじるようにあらう

7 ゆびさき あいだ ほんたい 指先とつめの間を反対の手のひらでていねいにこする

8 てくび いっぽうて 手首をもう一方の手でねじるようにあらう

9 ながみず 流している水であわをきれいにあらひながす

10 きれいなタオルやハンカチでふく

参考：健康教室（2020年11月号）

ネット・ゲームとの付き合い方

11月1日(月)、保健指導として「ネット・ゲーム依存予防講話」を行いました。スマホやゲームは、つい使い過ぎていたり、夜遅くまで使っていたりしがちです。もう一度、自分の使い方を見直してみましょう。



* ネット依存を予防するために

時間を決めて使う

けじめをつける

仲間で適切な使い方を決める

* 講話の感想

ゲーム、携帯どちらも大切な事は、時間を決めてやる事

今、何が大事か考えることが必要だと思います

将来仕事に支障がでる可能性があるし、家族や友人、仕事先に迷惑がかかるのでこれからはスマホの使いすぎに気をつけて生活していこうと思いました

