

# ほけんだより



令和2年11月27日  
兵庫県立播磨特別支援学校  
保健室

もうすぐ12月、今年もあと1か月です。今年も、新型コロナウイルス感染拡大による不安や通常の生活ができないことで制限ばかりの1年だったと思います。そして、現在、再び感染拡大がみられ、兵庫県は警戒レベル最高を超える『拡大特別期』に入っています。まだまだ、コロナとの戦いは続きますが、まずは自分自身の体調管理をしっかりしましょう。それが大切な人を守ることに繋がります。一緒にこの困難に打ち勝ちましょう！

症状はどう違う？



「新型コロナ」「かぜ」「インフルエンザ」

症状	新型コロナウイルス	かぜ	インフルエンザ
発熱	平熱～高熱	平熱～微熱	高熱
咳	◎	◎	◎
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

この冬は、従来の『かぜ』『インフルエンザ』に加えて『新型コロナウイルス感染症』の予防対策も引き続き実施していく必要があります。とは言え、皆さんがこれまで実施してきた手洗いやマスク、咳エチケットなどは、かぜやインフルエンザにも共通する予防法です。また症状など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、まず受診をして医師の診断を受けましょう。



## 【保護者の方へ】

医師よりインフルエンザ又は新型コロナウイルス感染症と診断された場合は、学校まで連絡の上、ゆっくり療養してください。インフルエンザと新型コロナウイルス感染症で学校を休んだ場合は出席停止となり、欠席扱いにはなりません。医師より登校許可が出て登校する際には、学校感染証明書を担任まで提出してください。用紙は学校にあります。また本校のHPからダウンロードすることもできます。



## 冬の感染症・ノロウイルスも忘れないで

ノロウイルス注意報が発令されている県があります。ノロウイルスの感染予防には、新型コロナウイルスと異なり、アルコール消毒が効きにくいです。

### 食品を取り扱う際のノロウイルス食中毒防止4カ条

その1

手洗いはしっかり  
2度洗いが効果的！



その2

中心部まで  
しっかり加熱！  
85～90℃で90秒以上！



その3

熱湯が消毒剤で  
器具を消毒！



※消毒剤は塩素系のものでノロウイルスに効果があるものを選びましょう。

その4

体調が悪い！  
と感じたら  
調理を控える

