



今年も新型コロナウイルスの感染拡大が、日常生活に影響を及ぼした一年でした。今は感染状況も落ち着いていますが、年末、年始はイベントや人が集まる機会も多くなります。3年生はこれからが受験本番の人や、2年生は修学旅行が控えています。感染が広がらないように、しっかりと感染予防を行って、新しい年を迎えてください。

感染予防に注意して冬休みを過ごそう！

- 大人数で、密に集まることは避ける
- 家族以外の人との集まりは、マスクを着用する
- 飲食の際は、斜め前に座る、または距離をとる
- 飲食店を利用するときは、感染予防対策をしている店を選ぶ
- 初詣など、年末年始の人混みはなるべく避ける
- 家で過ごす際も換気に注意！
- 毎日の検温、体調の変化に気をつける
- 体調の変化を感じたら、外出を控え、医療機関に受診する

基本対策は今までと同様に！！



睡眠



適度な運動



栄養バランス



～新型コロナウイルスとインフルエンザの違い～

この冬も注意が必要な感染症です。体調に変化を感じたら早めに受診しましょう。

	インフルエンザ	新型コロナウイルス感染症
潜伏期間	1-3日	1～14日(平均5.6日)
初期症状	高熱、悪寒、頭痛、関節痛、咳、鼻水など	発熱、咳、疲労感、息切れ、喉の痛み、関節痛、味覚障害、嗅覚障害など。無症状の場合も多い
発熱	高熱	微熱～高熱(37.5℃以上の発熱が4日以上続くことが多い)
症状の表れ方	急激	ゆるやかだが、急激に重症化。
重症度	多くは軽症～中等症	重症になりうる
ワクチン	発症予防、重症化予防に一定の効果あり	ワクチンによる発症予防、重症化の効果が高い
治療薬	数種類の治療薬がある	対症療法が中心。肺炎に進行した場合は抗ウイルス薬等。重症化した場合は集中治療や人工呼吸器など。

- ・2学期に行った視力再検査で受診を勧められた人は、冬休みのうちに受診をしましょう。また、持病のある人や、虫歯など受診が必要な人は、なるべく早く受診しましょう。
- ・3年生はこれからが受験本番の人も多くいます。心身ともに健康に3学期を迎えられるように、冬休みの体調管理に注意して生活しましょう。



〇1月のカウンセリング予定

1月17日(月)13:30～16:30 坂田先生

1月24日(月)13:30～16:30 高井先生

1月31日(月)13:30～16:30 坂田先生

相談の内容は何でもかまいません。気軽に相談してください。

*相談を希望する人は、担任の先生か保健室に申し込んでください。