

# 元気の基本は、早寝早起き朝ごはん！

感染症対策には手洗い・マスクがとても大切ですが、それよりなによりまずは自分の身体の調子を整えて免疫力を上げることが一番大切です。

そのためにはしっかり眠ること。受験勉強や考査に向けての勉強などで夜遅くまで起きていることが多くなるかもしれませんが、体調の悪い時は特に、無理せず早めに布団に入りましょう。



## それでも、もしも熱が出てきたら…？



コロナ？ インフルエンザ？ カゼ？

### 症状はどう違う？

よく似た症状が多く、自分では判断できないことがほとんどです。「体調が悪いな」と思ったら、早めに休みましょう。

病名と症状	せき	熱	倦怠感	頭痛	下痢	のどの痛み
新型コロナウイルス	☹️	平熱 ～高熱	☹️	☹️	☹️	☹️
インフルエンザ	☹️	高熱	☹️	☹️	☹️	☹️
カゼ	☹️	平熱 ～微熱	☹️	☹️	😊	☹️

☹️ … 高頻度    ☹️ … よくある    ☹️ … ときどき    😊 … まれに    ※無症状の場合を除く

## 発熱・せき等の症状が出た場合は…

### 受診する前に、まず、かかりつけ医に電話をしよう！

※今まで風邪の時などに受診したことのある近隣の内科や小児科

- ⇒ その病院で診療可能か、可能ならどのように受診すればよいか教えてください。
- ⇒ その病院で診療できない場合は、診療可能な医療機関を紹介してください。
- ⇒ かかりつけ医がなく、どこに相談したらいいかわからない場合は、

『新型コロナウイルス専用健康相談窓口』 ☎ (078) 322-6250

へ電話してください。24時間、土日祝もつながります。



インフルエンザや、新型コロナウイルスなど、感染症には誰でも感染する可能性があります。どんなに気をつけていても罹ることはあるし、誰が悪いわけでもありません。誰のせいでもありません。

風邪であっても、インフルエンザであっても、新型コロナであっても、病気の時には、医療機関で必要な治療を受け、元気になることだけを考えて暖かくして栄養をとり、ゆっくり身体を休めましょう。

