

# ほけんまつり 11月

大阪産業大学附属  
高等学校 保健室

色づく木々が美しい季節。紅葉は最低気温が5～8℃くらいに急に下がると早く進むと言われていいます。冬に近づいている証拠ですね。

1、2年生は、26日(木)～期末考査が始まります。うがい、手洗いや規則正しい生活をしっかり行って体調を崩さないようにしましょう。



## 睡眠はしっかりとったうえで勉強しましょう！

寝る間も惜しんで勉強を続けている人がたまにいますが、これは良くありません。睡眠時間を削っているというのは眠たい状態です。脳が眠りに入っているときに勉強をしたところで、中身のある勉強は期待できないのです。

勉強だけでなく、何事も十分な睡眠をとってこそ良い結果が生まれるものです。

★徹夜、夜更かしをせずに早めに休養しよう！

★消化の良いものを食べよう！

★入浴してリラックスしよう！

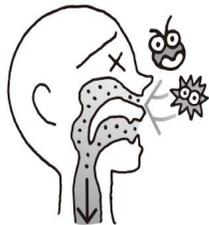


寒くても  
水分補給ってだいじ？

理由  
その2 夏よりものが温いと感じにくいので、水分をとる機会が減ってしまいがち。

理由  
その1 私たちの皮膚からは、気づかないうちに水分が蒸発しています。空気が乾燥する寒い季節は、より蒸発が進みやすいのです。

水分不足でのどや鼻の粘膜が乾燥すると、細菌やウイルスが侵入しやすくなります。



★寝る前、起床後、のどが渴いたと感じる前にしっかり補給。

★白湯など暖かいものを選んでみましょう。



## 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

今シーズンは、「かぜ」「インフルエンザ」に「新型コロナウイルス感染症」にも注意しなければなりません。上の表をみても、症状が同じようなものが見られるため、見分けるのは難しいと思います。感染症を流行させないためにも、次のことをお願いします。

- 1 毎朝の検温・健康観察（微熱、風邪などの症状がある場合無理をしない）
- 2 手洗い・うがい・マスクの着用
- 3 体調がすぐれない場合には、主治医に相談する