

保健だより

11月

令和3年11月1日 岩美高等学校 保健室

秋が深まってきました。朝夕は冷え込みが厳しく、冬が近づいてきたと感じます。

体がまだ寒さに慣れていないため、風邪をひいたり、体調を崩しやすかったりする時期でもあります。これからやってくる本格的な冬に備えて、規則正しい生活を心がけましょう。また、引き続き一人ひとりが感染症対策をしっかりと行いながらこの冬を乗り切っていきましょう。



先週あたりから、悪寒、鼻水などの風邪症状だという人が増えてきました。新型コロナウイルス感染症に加えて、インフルエンザの流行も気になるところです。それぞれの症状にどんな違いがあるのかまとめてみました。

「新型コロナ」「かぜ」「インフルエンザ」特徴に違いはあるの？

| 症状 | 新型コロナ 軽症～重症まで 幅広い 季節性は不明 | かぜ 緩徐に発症 年中みられる だらだら続く | インフルエンザ 突然の発症 冬に多い 通常5～7日で軽快 |
|------------|-----------------------------------|---------------------------------|---------------------------------------|
| 発熱 | 平熱～高熱 | 平熱～微熱 | 高熱 |
| 咳 | ◎ | ◎ | ◎ |
| 咽頭痛 | ○ | ◎ | ◎ |
| 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

△時々ある

×あまりない

症状については同じようなものがみられます。自分で安易に判断するのは禁物です！まずは医療機関を受診しましょう。

予防接種は 11 月中に！



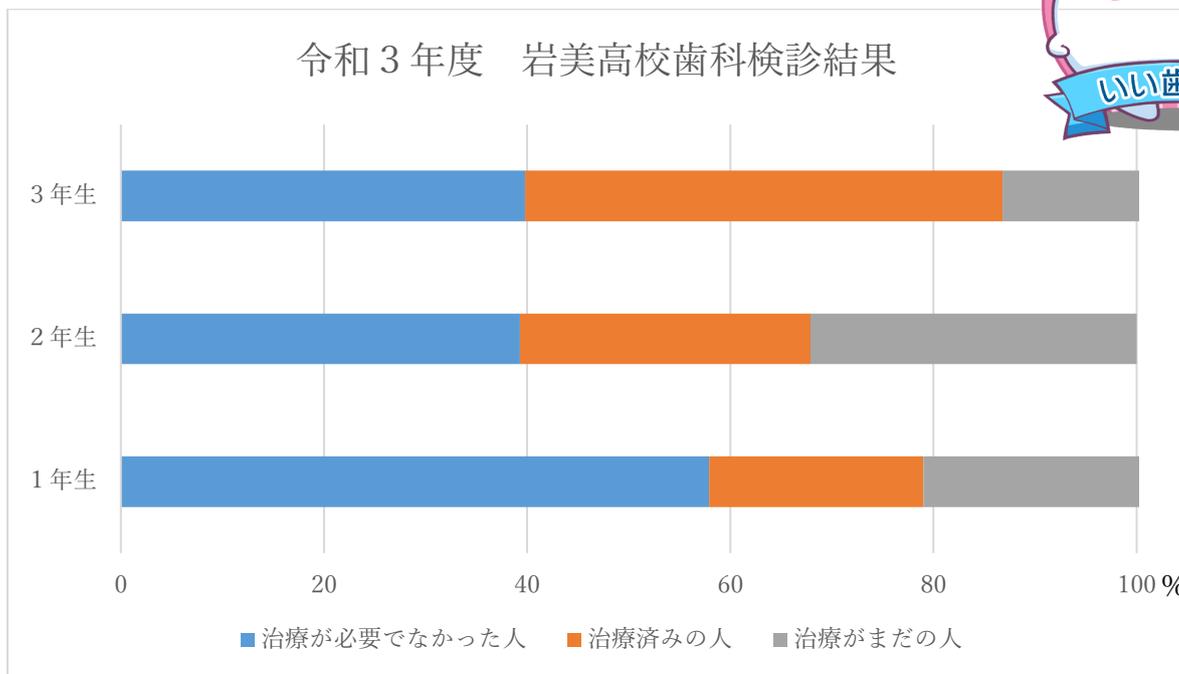
今冬はインフルエンザワクチンを積極的に接種しましょう！

効果は接種2週間後から5ヶ月程度。インフルエンザワクチンは接種すれば絶対にかからない、というものではありません。しかし、発病・重症化を予防するには大変効果的です。

岩美高校生の歯の状況は？



令和3年度 岩美高校歯科検診結果



5月に実施した歯科検診では、178人中82人(46.1%)がむし歯や歯肉の異常、歯垢・歯石の付着など、何らかの異常があるという結果が出ました。歯科検診から6か月経ちましたが、受診勧告書をもらった人は歯科医へ行きましたか？10月現在、7人(8.5%)しか治療を終えていません。悪化すればするほど、治療にかかる時間も費用も増加します。自覚症状がなくても、早めに治療することをお勧めします。