



ほけんだより






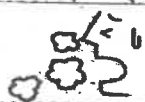





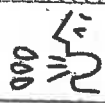
2020.10.29
城南中・保健室
文責・輿石

輝城祭、ロードレースも終わり、秋本番！という季節に入ってきましたね。
夏のころには感じなかった水の冷たさ、ひんやりした空気に秋の深まりを感じます。
みなさんはどんなところに秋を感じるでしょうか？食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋
いろいろな秋の感じ方があると思います。
昼間と夜の気温差が大きいこの時期、体調を崩さないよう注意して過ごしましょう。



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

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。とはいえ、みなさんがこれまで学んできたように、手洗いや“せきエチケット”など、3つに共通する予防法も。また、症状についても同じようなものがみられます。

自分で安易に判断することは禁物（まず受診！）ですが、気をつけたい病気についての知識としておさえておくといよいでしょう。





※校内で配付した「ほけんだより」には全文を掲載しました。

(レイフ・クリスチャンソン)

「しあわせ」がどんなことなのか私自身もわかりません。でも自分がしあわせになりたいなあ・・・
という思いはやっぱり持ち続けていたいなと思っています。

最近、心温かくしあわせを感じた出来事・・・

先日行った発育測定でのことです。

男子は会議室で身長、体重を測りました。私は会議室で身長と体重の記録をしていました。
当たり前のように身長、体重を測ってもらい会議室を出ていく生徒の中に、測定してくれる先生
に「お願いします」「ありがとうございました」とあいさつをしてくれる生徒がいました。

「親しき中にも礼儀あり」という言葉がありますが、心が温かくなりました。

さらに、測定が終わり先に出た生徒が後から出てきた友だちの上履をはきやすいようにそろえて、
友だちの足元に差し出してあげた生徒がいました。そのさりげない行為と優しさに、そばにいた
宮沢先生と思わず「心が洗われますね～」ととてもしあわせな気持ちになりました。

と同時に、この生徒のように、思いやりのある生徒が増えていってくれるといいなあ・・・
と願いました。