

# ほけんだより 12月

大阪府立桃谷高等学校  
通信制の課程  
昼間部保健室

## 症状の違いを知ろう！

12月になり、どんどん寒さも厳しくなってきました。インフルエンザの流行時期ですが、今年は、インフルエンザや風邪に限らず、新型コロナウイルスも流行しているので、症状の違いを理解し、予防・対策に努めましょう！

症状	新型コロナウイルス	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	△	×	○
くしゃみ	×	◎	×

◎：頻度が高い ○：よくある △：時々ある ×：あまりない (健康教室より引用)



予防接種は流行前に

本格的にインフルエンザが流行する前に  
予防接種を打っておくことでインフルエンザウイルスの  
抗体が身体の中にでき、発症を予防したり、発症しても  
症状を軽めに抑えたりすることができます。

## 免疫力を高めよう！

- 「免疫」ってなに？  
→ 「免疫」とは、外から入ってきた細菌やウイルスから身体を守る仕組みのことで、白血球やT細胞といったような元々身体の中において、細菌やウイルスが入ってきたときにやっつけてくれるものや、一度感染した病原体に対して感染しなくなるようなものをいいます。
- 免疫力を高めるには？
  - ① 食事のバランスを考えよう！  
→ 3食たべることだけでなく、様々なものをバランスよく食べましょう。
  - ② 運動をして身体を動かそう！  
→ 寒い季節ですが、身体を動かすことでストレス解消につながったり、夜ぐっすり寝ることにつながったりします。
  - ③ 質の良い睡眠をとりましょう！  
→ 睡眠時間を確保するだけでなく、睡眠の環境も整えましょう。
  - ④ ストレス解消方法を考えよう！  
→ 運動や音楽、人に相談する等自分に合ったストレス解消法を見つけましょう。
  - ⑤ 規則正しい生活習慣を意識しよう！

## 12月 スクーリング表

クラス：T 通信番号 名前

	1 時間目 13:20～14:10	2 時間目 14:20～15:10	3 時間目 15:20～16:10	4 時間目 16:20～17:10
12月2日(水)				
12月4日(金)				
12月7日(月)				
12月9日(水)				ホームルーム
12月11日(金) (11月20日の振替)				