



# ほけんだより

北野高等学校  
保健室発行  
令和4年11月

11月になり、寒暖の差が大きくなりました。それに伴ってか、保健室には風邪症状を訴える人や、発熱、体調不良の人が来室しています。睡眠や食事をしっかりとり、体調を整えましょう。また、今年度もインフルエンザが心配される季節が近づいてきました。インフルエンザ予防には予防接種が有効です。ただし、ワクチン接種による効果が出現するまでに2週間程度を要します。接種の効果には個人差があり、副反応がでることもありますので、ワクチン接種を希望する場合は、医師に相談してください。

## かぜ・インフルエンザ・新型コロナウイルスについて

新型コロナウイルス感染症とインフルエンザは、症状が類似していることから鑑別が困難であり、治療方法やその後の対応も異なるため、発熱等の症状が出た場合は、両方の検査が必要となる場合もあります。これからの季節は、新型コロナウイルスの感染予防と同時に、インフルエンザの感染予防にも注意をはらう必要があります。日々の生活を送る上で、手洗い(手指消毒)・マスク着用・3密回避は大原則です。

	かぜ	インフルエンザ	新型コロナウイルス
症状の有無	高い熱が出ることもあるが、インフルエンザほど高くなり、症状が重くなることはあまりない	ワクチン接種の有無などにより程度の差があるが、しばしば高熱を呈する	発熱に加えて、味覚障害・嗅覚障害を伴うことがある
潜伏期間	5～6日	1～2日	1～14日(平均5.6日)
重症度	軽症	多くは軽症～中等症	重症になりうる

\*岸和田市役所・大阪市役所・「一般社団法人日本感染症学会提言 今冬のインフルエンザとCOVID-19に備えて」 参照

## 12月1日(木)耳鼻科・眼科健診があります

### 耳鼻科健診

時間：13:45～  
場所：会議室  
対象学年：2年生(5～8組)全員

### 眼科健診

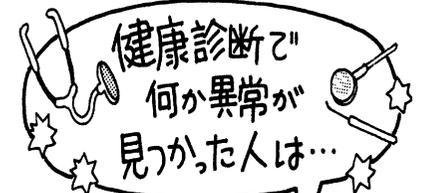
時間：13:30～  
場所：選択教室  
対象学年：1年生(1～4組)全員

- \*1年生(5～8組)は別日に健診を行います。
- \*健診対象学年・クラスは、**当日昼食の用意が必要となります。**
- \*発熱や風邪症状等がある場合は、無理をして受けることのないようにしてください。その場合は後日、連絡します。
- \*健診対象ではなくても、希望する生徒は、健診を受けることができますので、**11月18日(金)**までに、保健室まで申し出てください。



一人で悩まないで。無理をしないで相談しよう

ストレスを受けることで、体調を崩すだけでなく、気持ちが不安定になることは誰でも経験することです。つらくて食欲がなくなったり、気持ちが落ち着かなくて眠れなくなることもあるでしょう。気になることがあれば、保護者や友達、担任の先生、保健室、カウンセラー等、相談しやすい人に相談してほしいと思います。スクールカウンセラーとの面談を希望する場合は、保健室又は担任の先生へ伝えてください。



家にきちんと報告しましょう。  
(結果のお知らせをプリントにしてお届けしますので、必ず見せるようにしましょう。)



早めに病院へ行って、検査・治療を受けましょう。

