



* 新しい年・新学期が始まりましたね。

みなさんはどんな冬休みをすごしましたか？「まだまだ寒くてお家から出たくないよー」って思っている人はいませんか？

* 関西でも、本格的にインフルエンザの流行がひろがっています。後期も残りわずか…きちんと予防して、元気にすごしましょう！

令和5年1月11日発行 大阪府立西野田工科高等学校 定時制の課程 保健室

インフルエンザと新型コロナはよく似ています

インフルエンザは、新型コロナと同じような症状がみられるため、その違いは検査をしてみるまではっきりとはわかりません。

高校生のみなさんが、発熱、呼吸器症状、倦怠感、頭痛、鼻汁、咽頭痛などの症状がみられるときには、まずは新型コロナの抗原検査キットで自己検査を試みましょう（※ただし、重症化リスクの低い者に限る）。

◎検査キットはどうしたら手に入るの？

⇒大阪府では、重症化リスクの低い方が新型コロナを疑う症状があるときに、速やかにセルフ検査できるように検査キットを無償で配布しています。詳しくは大阪府のHPで「抗原定性検査キットの配布事業」を検索するか、QRコードを参照してください。



◎重症化リスクって何？






⇒①65歳以上、②基礎疾患がある、③妊娠している、などです。

◎コロナ陰性だった場合はどうしたらいいの？

⇒受診を希望する場合は、かかりつけ医または、電話・オンライン診療を受診しましょう。



インフルエンザやコロナにかからないために

 <p>てあら 手洗い・うがい</p>	<p>てきど しつど 適度な湿度</p> 
<p>てきせつ ちやくよう 適切なマスク着用</p> 	
<p>えいよう きゆうよう 栄養と休養</p> 	<p>ひとご 人混みをさける</p> 

適切なマスク着用とは？

屋外でのマスク着用は原則不要ですが、人と人の距離（めやす2m）が保てない中で会話をする場合は着用をお願いします。

反対に、屋内であっても、人と人の距離が確保できて、会話を行わない場合（テスト中など）はマスクを外しても心配ないといわれています。

