

# すこやか











令和2年11月2日  
高郷中学校  
No.8

○ 11月の保健目標  
かぜ・インフルエンザを  
予防しよう

11月7日は立冬です。すっかり寒くなり、吐く息が白くなって来る頃となりました。身体が冷えると免疫力が下がって体調を崩しやすくなります。防寒対策をしっかりと、自分の身体を守りましょう！

＼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良いでしょう。



### 喜多方市よりお知らせ = インフルエンザ予防接種について (任意予防接種) =

○ 喜多方市では子育て支援としてインフルエンザ予防接種の助成をしています。

＜接種実施期間 令和2年10月5日～令和3年1月31日まで＞

インフルエンザ予防接種は、抗体がつくまで約2週間程度かかり、約5ヶ月間効果が持続するといわれています。インフルエンザの流行は12月上旬から3月上旬ですので、12月上旬までには接種を済ませることをお勧めします。

※ 詳細は、市のホームページや広報誌でご確認ください。