



日没が早くなり、朝晩の寒暖差も大きくなりました。さらに、日々の寒暖差もあり、20度前後の日もあれば10度ぐらいの日もあります。このように、寒暖差が大きいと、体のエネルギーも気温に適応しようとたくさん働くため、たくさんのエネルギーが必要になり、疲れもたまります。衣服の調整や、温かい食べ物などで体を温めて、本格的な冬に備えましょう。

新型コロナウイルス感染症から自分や大切な人を守りましょう！！

郡山市内での新型コロナウイルス感染症が増加しています。新型コロナウイルス感染症は、無症状の人もあるため感染を拡げてしまうようです。また、どんなに感染予防に努めていても、免疫力が低下していると感染してしまう場合もあります。新聞等で感染の状況を見ると、発熱していたりかぜ症状があったりするにも関わらず、無理をして仕事に行き、感染を広げてしまったケースや家族での感染、さらには、感染経路が不明なケースもあるようです。

これからの季節はインフルエンザが流行する季節になります。新型コロナウイルス感染症なのかインフルエンザなのか症状だけでの判断は難しいそうです。自己判断ではなく、体調が悪い時や発熱やかぜ症状がある時には、病院で診察を受けることをお勧めします。

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 	△	×	○ (とくに小児が多い)
くしゃみ 	×	○	×

◎：頻度が高い ○：よくある △：ときどきある ×：あまりない

上の表は、東山書房「健康教室 11月号 ほけんだより」を抜粋

※ 家族感染も増えてきているようです。家族感染を防ぐために気をつけることをまとめてみました。

- 1 帰宅したら、手洗い、うがいに加えて顔をあらうこと。(着替えてシャワーを浴び、できるだけウイルスを付着させない、室内に持ち込まない。)
- 2 食事の際には、大きな声での会話を控える。器は、一人ひとり盛り付けをして飛沫感染防止を心がける。(大皿の場合は、取り箸を使う)
- 3 トイレやドアノブ、冷蔵庫、TVリモコンなど、家族で共有するものは、塩素系の消毒液で消毒する。
- 4 鼻水をかんだティッシュペーパーや使用したマスク(不織布)はビニール袋に入れて捨てる。

かん せん しょう よ ぼう き ほん
感染症予防の基本



手洗い

かぜ・インフルエンザの流行シーズンになりました。また、新型コロナウイルスはもちろん、ノロウイルスなど、冬には他にも気をつけたい感染症があります。これらの予防に大切なことのひとつが『手洗い』。毎日、しっかり続けていますか？ あらい方をもう一度見なおしてみましょう。

1

水道から流している水で手をあらう

2

せっけん(ハンドソープ)をよくあわ立てる

3

両方の手のひらを合わせてよくこする

4

一方の手のこうを反対の手でこする

5

両手を組み合わせて指の間をあらう

6

親指をもう一方の手でねじるようにあらう

7

指先とつめの間を反対の手のひらでいねいにこする

8

手首をもう一方の手でねじるようにあらう

9

流している水であわをきれいにあらう

10

きれいなタオルやハンカチでふく

ぬれたままにすると、またよごれてしまうのでNG！

自分の平熱を知ることが大事です。体温は、健康のバロメーターです！！ 自分の体調を確認するためにも朝の検温を忘れずに行ってください！！

体温のヒミツ

知っているようで 知らない

みんなの体の状態がわかる
“健康のバロメーター”。その
隠されたヒミツを紹介します。

ヒミツ 体温は測る場所によって違う

体の表面と内部では温度が違います。ふつう、表面は中心部分よりも少し低め。気温の影響を受けやすく、安定していません。ふだんは体の内部と温度が近くて測りやすい、「わきの下」で測ります。

正しい体温の測り方

1 わきの中心に、体温計の先端を30°になるように当てる

下から上に向けて押し上げるように

2 ひじをわき腹につけて、体温計とわきをしっかりと密着させる

もう片方の手で軽く押さえる

手のひらを上向きに

ヒミツ 平熱が 36℃以下だと「低体温」

ふだんの体温（平熱）が36℃以下の「低体温」の人が増えていると言われています。原因は、運動不足や生活リズムの乱れだと考えられています。

改善するためには？

大切なのはよく食べて、よく動き、よく寝ること。生活リズムを見直してみましょう。

運動

筋肉は熱を作る大切な場所。毎日体を動かして筋肉量をアップさせましょう。

食事

3食しっかりととりましょう。夜食は夜型の生活になりやすいので注意。

睡眠

早寝早起きで睡眠のリズムを整えます。朝は太陽の光を浴びて1日をスタート！夜は、お風呂に入って体を温めると寝つきがよくなります。

ヒミツ 子どもは大人より体温が高い

体温はだいたい36.5℃±0.5℃とされています。子どもは新陳代謝が活発で、大人よりも少し高め。反対にお年寄りはやや低めです。

Q 発熱って何度？

年齢の違いはもちろん、個人差のある体温。そこで難しいのが…発熱の判断。

日常的には

37.5℃以上…発熱
38.0℃以上…高热

と言われることが多いです。

※医師及び指定届出機関の管理者が都道府県知事に届け出る基準（厚生労働省）より

ヒミツ 体温にはリズムがある

体温 × 24時間

1日の中で変化のリズムがあります。眠っている間は低く、起きて活動するにつれて上がっていきます。夕方ピークで、夜にかけてまた少しずつ下がっていきます。

1度くらいの変動

体温 × 月経周期

女性は月経周期によって変動します。月経が始まると体温が下がって低温期に。排卵があると上昇して、次の月経まで高温期が続きます。

●インフルエンザの予防接種について

今年は新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行を防ぐためにもインフルエンザの予防接種をお勧めします。特に3年生は、これから受験シーズンに入り、進路を決める大切な時期です。かかりつけのお医者さんに相談してみてください。

「インフルエンザワクチンをしたのに感染した」との話もありますが、接種したから絶対に罹らないものではなく、感染した際に重症化を防ぐことをねらったものです。

ワクチンが十分な効果を維持する期間は、接種後約2週間後から約5ヶ月とされています。12月上旬までに接種しておくことをお勧めいたします。

