

# 11月号 ほけんだより



令和2年11月2日（月）  
和木中学校 保健室











～11月の保健目標～

**風邪や  
インフルエンザの  
予防をしよう！**

朝夕は寒いと感じるくらいになってきましたね。寒さに慣れていないこの時期は、もっと気温が低いはずの真冬より寒く感じることもあります。背中を丸めたり、ポケットに手をいれて歩いている人はいませんか？背筋をピンと伸ばして歩くほうがかっこいいですよ♪

症状はどう違う？

## 「新型コロナ」「かぜ」「インフルエンザ」

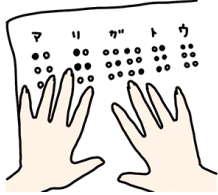
症状	新型コロナウイルス感染症	かぜ	インフルエンザ
発熱 	平熱～高熱	平熱～微熱	高熱
せき 	◎	◎	◎
のどの痛み 	○	◎	◎
息切れ 	○	×	×
だるさ 	○	○	◎
関節痛 筋肉痛 	○	×	◎
頭痛 	○	◎	◎
鼻水 	△	◎	○
下痢 	△	×	○ (とくに小児で多い)
くしゃみ 	×	◎	×

◎：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“咳エチケット”など、3つに共通する予防法もあります。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よいでしょう。

# 11月はカラダの記念日がいっぱいあります♪

## 1日 点字制度記念日



日本語を表す点字が正式に採用された日（1890年）。点字は1825年にフランスで最初に考案されました。

## 8日 いい歯の日



11（いい）8（歯）の語呂合わせです。歯はきちんと手入れして大切にしましょう。

## 9日 換気の日



11（いい）9（くう・き）で、換気の日。休み時間は窓を開け、空気の入れ換えを！

## 10日 トイレの日



11（いい）10（といれ）で、トイレの日。みんなが気持ちのよいトイレをつくろうね！

## 12日 皮膚の日



11（いい）12（ひふ）で、皮膚の日。皮膚も乾燥しやすい季節です。早めのケアを！

## 14日 世界糖尿病デー



10年先の健康をつくるのは、今の生活習慣です。定期的に見直そう。

## どうして起こる？『とりはだ』

寒さが少しずつ厳しくなり、体が縮こまるような冷たい風がふきつけることもありますね。そんな「寒っ！」と思ったときなどに、ひふにポツポツと出てくるのは…『とりはだ』です。

とりはだは、寒さから守ろうとする体の反応です。寒さを感じると、「うぶ毛」についている筋肉が縮んで毛穴がとじ、うぶ毛が立ちます。これによって、毛穴から熱が逃げるのを防ぎ、体の温かさを保つ効果が高まると考えられています。また、このときに筋肉にひっぱられた部分がへこむことで、ポツポツができるのです。

怖いと思ったときや、感動したときにおこるとりはだも仕組みは同じです。また、私たちヒトだけでなく、ほかの動物（ほ乳類）にも広くみられるそうですよ！

田原先生は、合唱コンクールのときに  
ずっととりはだを立てていました。  
とっても感動しました～！！

