

ほけんだより











令和2年
11月2日
第8号

杉並区立和田中学校
保健室

運動会が無事に終わり、紅葉が見ごろとなる時期になってきましたね。気温や湿度がグッと下がり「寒い寒い」と廊下を歩いている姿を目にします。また、健康観察表の「のどが痛い」の欄にも〇がついてきています。11月には定期考査がありますが寝不足が続く、体調不良となることがないようにコツコツと計画して勉強を始めていきましょう。

＼ 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

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よいでしょう。



勤労感謝の日に向けて…インタビュー！！

10月20日（火）の専門委員会で保健給食委員は日ごろお世話になっている給食室の調理員さん・事務さん・主事さんへ仕事に関するインタビューを行いました。知ってそうで実は知らない部分も大きいそれぞれの仕事内容や仕事をしていて大変だと思うこと、やりがい等、各グループで質問内容を考え臨みました。

また、保健給食委員会で「好きな給食アンケート」を作成し、同じ日に生徒のみなさんに好きな給食のメニューと金澤栄養士、給食の調理員さんに対してのコメントを書いていただきました。ご協力ありがとうございました。みなさんの好きな給食メニューで名前が多く上がったものに関しては、今後リクエストとして金澤栄養士が給食に出してくださるそうです。楽しみです！

今回の調理員さん・事務さん・主事さんへのインタビュー内容と好きな給食アンケートの結果に関しては、11月に給食室前に掲示する予定です。ぜひ、確認してみてください。



インタビューの様子です！



～11月8日は「いい歯」の日です～

9月3日に行われた歯科検診の結果、むし歯の生徒数は少なかったものの、歯垢と歯肉の状態に異常のある生徒が多くいることが分かりました。

歯垢（歯のよごれ）の状態…「0：110人、1：82人、2：15人」
歯肉の状態…「0：110人、GO：54人、G：43人」

歯垢や歯肉の状態が悪いと、むし歯になりやすくなるだけでなく、口臭や食事、パフォーマンスの向上、感染症予防などにも影響が出てきます。

自宅で歯を磨く際には鏡で確認しながら1本1本しっかりと歯を磨いていきましょう！！

