

コロナ? インフルエンザ? カゼ?

### 症状はどう違う?

よく似た症状が多く、自分では判断できないことがほとんどです。「体調が悪いな」と感じたら早めに対応しましょう。



病名と症状	せき	熱	倦怠感	頭痛	下痢	のどの痛み
新型コロナウイルス	☹️	平熱 ~高熱	☹️	☹️	😊	☹️
インフルエンザ	☹️	高熱	☹️	☹️	☹️	☹️
カゼ	☹️	平熱 ~微熱	☹️	😊	😊	☹️

☹️ … 高頻度    ☹️ … よくある    😊 … ときどき    😊 … まれに    ※無症状の場合を除く

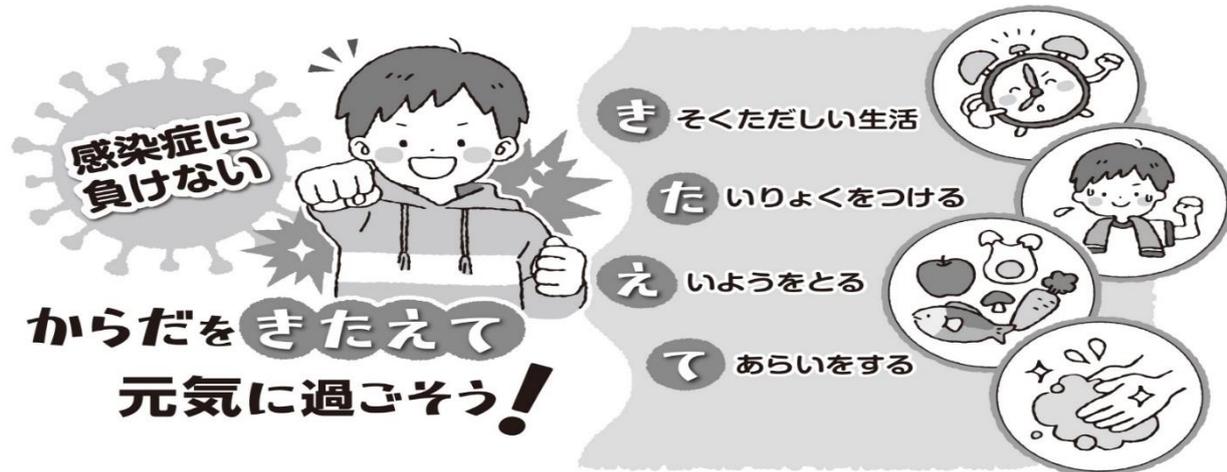
**発熱等の症状があった場合、まずはかかりつけ医などに電話で相談しましょう!**

今冬は、季節性インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の同時流行の可能性があります。そこで、発熱等の症状があった場合は、かかりつけ医や最寄りの医療機関等の身近な医療機関に必ず電話連絡をして受診の相談をしましょう。発熱患者の受診等ができない場合は、他の診療・検査が可能な医療機関を紹介されます。

### 受診・相談する医療機関に迷う場合は?

かかりつけ医等がなく、相談する医療機関に迷う場合は「発熱患者専用ダイヤル **0570-096-567**」に連絡すると診療・検査が可能な医療機関を紹介されます。

<熊本県HP:発熱等の症状がある場合の医療機関の受診についてのお願い参照(最終更新 2020年11月1日)>



# 寒さに負けない！ 服装で体温調節



	<p>上手に重ね着を</p>	<p>室内と室外を意識</p>
<p>体温を逃がさず、暖かい空気をためてくれます。汗を吸い取るやわらかい素材のものがおすすめです。</p>	<p>厚手の長袖に空気をためるセーター、風を通しにくいジャンパーなど素材をいかした重ね着がおすすめです。</p>	<p>室内も室外も同じ格好だと体温調節の力が上手く働きません。室内では上着は脱ぎ、防寒具はとりましょう。</p>



Well (Hello) all well

## 不安と上手に付き合おう



..不安は身に迫った危険に気づく人間にとって大切な感情です..

生活の中で不安な事が生じると気になって落ち着かないことが誰にでもあると思います。ずっと不安が続いているという人もいるかもしれません。自分の心と体を守るために不安と上手に付き合うことが大切です。

1人で不安を抱えたままにしないで、不安を口にすることで気持ちが軽くなることもあります。話しやすい人や身近な人に相談しましょう。

## 下着を着る



## 昔は「食物のカス」と思われていた栄養って？

いろいろな栄養素は、お互いに影響し合って体のために役立っています

<p>からだ きんにく ほね 体（筋肉や骨）をつくる たんぱく質・脂質・ミネラル</p>	<p>エネルギーになる 炭水化物・たんぱく質・脂質</p>	<p>からだ たす 体のはたらきを助ける ビタミン・ミネラル・<input type="text"/></p>
--	-----------------------------------	---

に入る言葉を考えてよう！

- 1 50年くらい前までは、役に立たない食物のカスだと思われていました。
- 2 今では立派な栄養素の仲間です。
- 3 腸が栄養をスムーズに吸収するためには、これが欠かせません。
- 4 便の出をよくして腸の環境を良くしてくれます。
- 5 野菜や果物、キノコ類に多く含まれます。



(答え) 食物繊維

### < 保健室からのお知らせ >

歯科受診カードをもらっている人へ

歯科の治療は済みましたか？ 早めの治療をお願いします。

治療率は22.2%です。(2人済みました)

