

# ほけんだより

今年<sup>ことし</sup>は新型コロナウイルス<sup>かんせんかくだいぼうし</sup>感染拡大防止のために、マスクの着用<sup>ちやくよう</sup>が欠かせないものとなっています。これまで経験<sup>けいけん</sup>のない長期間<sup>ちやうきかん</sup>のマスクの着用<sup>ちやくよう</sup>の影響<sup>えいきやう</sup>で、鼻呼吸<sup>はなこきゅう</sup>ではなく口呼吸<sup>くちこきゅう</sup>になる人が増えているのではないかとされています。鼻<sup>はな</sup>には、外<sup>そと</sup>からのほこりや細菌<sup>さいきん</sup>などの侵入<sup>しんにゆう</sup>を防ぐフィルターとしての機能<sup>きのう</sup>や、体<sup>からだ</sup>に入る空気<sup>くわいき</sup>や湿度<sup>しつど</sup>を調節<sup>ちやうせつ</sup>する機能<sup>きのう</sup>、そして細菌<sup>さいきん</sup>などの異物<sup>いぶつ</sup>が侵入<sup>しんにゆう</sup>したときは、排除<sup>はいじょ</sup>する免疫機能<sup>めんえききのう</sup>があります。

マスクの着用<sup>ちやくよう</sup>が日常<sup>にちじやう</sup>となった今<sup>いま</sup>、時には意識<sup>いしき</sup>した呼吸<sup>こきゅう</sup>が必要です。人と2メートル以上<sup>いじやう</sup>の十分な距離<sup>きより</sup>が確保<sup>かくほ</sup>できるような場所<sup>ばしょ</sup>では、マスクを外<sup>はず</sup>したり、鼻<sup>はな</sup>だけ少し出して深呼吸<sup>しんこきゅう</sup>するなどして、鼻<sup>はな</sup>で呼吸<sup>こきゅう</sup>をすることを意識<sup>いしき</sup>し、呼吸<sup>こきゅう</sup>を整<sup>ととの</sup>える習慣<sup>しゆかん</sup>も身に付け<sup>み</sup>ましょう。

## 「新型コロナ」「かぜ」「インフルエンザ」症状<sup>しやうじやう</sup>はどう違う？

この冬<sup>ふゆ</sup>は、従来の「かぜ」「インフルエンザ」に加<sup>くわ</sup>えて「新型コロナウィルス」の予防対策<sup>よぼうたいさく</sup>も必要<sup>ひつよう</sup>です。引き続き朝<sup>あさ</sup>の健康観察<sup>けんこうかんさつ</sup>・検温<sup>けんおん</sup>の御協力<sup>ごきやうりやく</sup>をお願いします。朝<sup>あさ</sup>から具合<sup>ぐわい</sup>が悪い場合は無理<sup>むり</sup>して登校<sup>とうこう</sup>せず、症状<sup>しやうじやう</sup>が回復<sup>かいふく</sup>してから登校<sup>とうこう</sup>しましょう。

症状 <sup>しやうじやう</sup>	新型コロナウィルス 感染症 <sup>かんせんしやう</sup>	かぜ	インフルエンザ
発熱 <sup>はつねつ</sup>	平熱 <sup>へいねつ</sup> ~ 微熱 <sup>びねつ</sup>	平熱 <sup>へいねつ</sup> ~ 微熱 <sup>びねつ</sup>	高熱 <sup>こうねつ</sup>
咳 <sup>せき</sup>	◎	◎	◎
のどの痛み <sup>のどのいたみ</sup>	○	◎	◎
息切れ <sup>いきぎれ</sup>	○	×	×
倦怠感 <sup>けんたいかん</sup> (だるさ)	○	○	◎
関節痛 <sup>かんせつづう</sup> ・筋肉痛 <sup>きんにくづう</sup>	○	×	◎
頭痛 <sup>ずづう</sup>	○	◎	◎
鼻水 <sup>はなみず</sup>	△	◎	○
下痢 <sup>げり</sup>	△	×	○

◎：頻度<sup>ひんど</sup>が高い たか  
○：よくある  
△：ときどきある  
×：あまりない

## よぼうせつしゅ 予防接種について

予防接種とは、ウイルスの毒性を抑えたり死滅させたりして作られた「ワクチン」を体内に入れることで、インフルエンザなどの感染症を予防するために行うものです。明らかな発熱(37.5℃以上が目安)があるときや、急性疾患にかかっているとき、体調不良など、医師が適切でない状態と判断した場合には受けることができません。予防接種を受ける場合は、医師に相談して受けましょう。

### 11月の保健行事

11月26日(木)	歯科定期健康診断(1・3・5年・すすしろ)
11月27日(金)	歯科定期健康診断(2・4・6年)

## 保護者の方へお知らせ

新型コロナウイルス(COVID-19)の流行が世界的な課題になっている中、ウイルスとの共存・共生を目指す「with コロナ」という言葉が叫ばれています。コロナウイルス感染症は、持病がある方が重症化しやすいと言われていますが、どのようなことに注意すればよいでしょうか？

「東京都小児・AYA世代がん診療連携協議会 第8回市民公開講座」では、オンライン講義形式で、コロナウイルス感染症についてのお話があります。この市民公開講座は事前申込みが必要です。ご希望の方は東京都立小児総合医療センターのホームページへアクセスし、申し込んでください。

日時 11月28日(土) 13:00～

主催 東京都福祉保健局・東京都小児・AYA世代診療連携協議会

後援 (公社)東京都医師会・(公財)がんの子どもを守る会

(一社)AYAがんの医療と支援のあり方研究会・(NPO)シャイン・オン・キッズ

問合わせ 東京都小児総合医療センター 庶務課企画担当

電話 042-300-5111(代表) 平日 9～17時

## オンライン講義形式 / 事前申込必要 / 参加無料

### プログラム

13:00 「新型コロナウイルス(COVID-19)に関する最新情報  
東京都立小児総合医療センター 感染症科 谷口 公啓 先生

13:45 「小児・AYA世代がん患者・経験者に対する新型コロナウイルスへの感染症」  
日本医科大学 小児科学教室 名誉教授 前田 美穂 先生

14:45 「東京都小児がん診療連携推進事業のご紹介」  
東京都立小児総合医療センター 血液・腫瘍科 湯坐 有希 先生