



令和2年12月2日
仙台市立長町中学校

早いもので、今年もあと1ヶ月です。今年には新型コロナウイルス感染症の流行により、新しい生活様式での1年となりました。長町中学校でも、毎朝の検温チェックや、こまめな手洗い、校舎内の消毒などの感染症予防対策を行い、生徒の皆さん、保護者の皆様にはたくさんのご協力をいただきました。ありがとうございました。

さて、もうすぐ冬休みに入ります。今年一年を振り返り、来年はどんな一年にしたいか、新たな目標を見つけてみましょう。そして冬休み明けにまた元気な皆さんに会えることを楽しみにしています。



新型コロナウイルス 関連情報

例年、12月～3月頃にインフルエンザが流行します。**新型コロナとインフルエンザはどちらも呼吸器感染症であり、症状がよく似ています。**例えば、発熱、咳、頭痛、関節痛といった症状はどちらでも見られます。新型コロナの特徴的な症状といえば息切れ、嗅覚・味覚障害ですが、必ず見られる症状というわけではなく、症状だけで区別することは難しいようです。

症状は類似しているものの、それぞれに特徴があるため、下の表を参考にしてください。

(◎：頻度高い，○：よくある，△：時々ある，×：まれ)

症状	発熱	咳	のどの痛み	頭痛	だるさ	関節痛	鼻水	息切れ
新型コロナ	平熱～高熱	◎	○	○	○	○	△	○
インフルエンザ	高熱	◎	◎	◎	◎	◎	○	×
かぜ	平熱～微熱	◎	◎	◎	○	×	◎	×

医師など医療のプロであっても、症状のみでインフルエンザなのか、新型コロナなのかを判断することは難しいとしています。そのため、**最も確実な方法は、検査を受けること**であると言えます。発熱等の症状がある場合は、**まずは、かかりつけ医等近くの医療機関に相談**していただければと思います。かかりつけ医等がおらず、相談先に迷う場合は、仙台市・宮城県の電話相談窓口（コールセンター）に相談してください。

①発熱等の症状がある場合…
かかりつけ医等近くの医療機関に相談

②かかりつけ医がおらず相談先に迷う場合…
電話相談窓口(コールセンター)に相談
022-211-3883/022-211-2882

感染症を予防するため、ウイルスを〇〇!!

ウイルスをはわかえす

→睡眠・栄養・運動で体の抵抗力を高めよう!



◆冬の間も、水分補給は大切です。乾燥を防ぐためにもこまめに水分補給をしましょう。

ウイルスを体に入れない

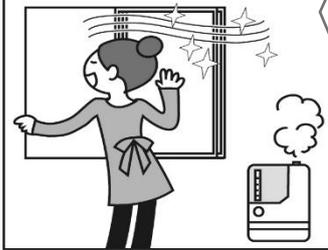
→手洗い・うがいをし、マスクもつけよう!



◆手を洗った後はハンカチが必須です。お忘れなく!
◆マスクが汚れたり、ひもが切れたりする場合もあるので、予備のマスクも忘れずに!

ウイルスを少なくする

→加湿を行い、1時間に1回は換気をしよう!



◆先月下旬から、衛生管理を徹底した上で、各教室で加湿器の使用を開始しました。
◆教室の換気は、こまめに行いましょう。休み時間は必ず全開することになっていきます。対角線上に窓・ドアを開けると空気の流れが良くなります。



冬休みを健康的に過ごしましょう!



SNSでの出会い・書き込みに注意



冬休みは、ついだらだら過ごしがちですが、生活リズムを崩さないよう注意しましょう。

傷つかない

冬 休 み

傷つけない

冬休み明けに元気な皆さんに会えることを楽しみにしています。

妊娠・性感染症という危険。



自分の身は自分で守る。

