



2020年のカレンダーも残すところ、あと一枚になりました。みなさんにとって今年はどうな一年でしたか？新型コロナウイルスの影響で我慢しなければならないことも多く、いつもとは違う生活だったのではないのでしょうか。

この時期になると、その年の世相を京都清水寺のご住職が漢字一文字で表す「今年の漢字」が気になります。保健室でミニアンケートをした結果、①「菌」②「勉」③「楽（楽しい）」と「忙」が同数でした。他に「疲」や「恋」、「消」「毒」（消毒）もありましたよ。みなさんの今年の漢字は何ですか？



◆◆◆◆ コロナ × インフル ツインデミックとは？ ◆◆◆◆

11月に入り、新型コロナウイルス感染者数が急速に増加しているなか、季節性インフルエンザの流行の時期になりました。この2つが同時に大流行することを「ツインデミック」といい、健康へのさらなる注意喚起が必要とされています。

どちらもせきなどの呼吸器系の症状を引き起こすといった、初期には似た症状が複数あり、流行時期が重なることで、区別がつきにくく病名の特定や治療の開始が遅れたりする危険性も。

国内外ではインフルエンザとコロナウィルスの同時感染も報告されており、インフルエンザにかかれば、コロナウィルスに限らず、他の病原体の影響を受けるリスクが高くなることがわかっています。

私たちがとれる予防策のひとつはインフルエンザワクチンの接種です。予防接種によってインフルエンザにかかったとしても、軽症で済み、早く治る可能性も期待できます。

また、新型コロナウイルスの予防方法である【手洗い、アルコール消毒・うがい・マスク・3密（密集・密閉・密接）を避ける】は、インフルエンザ予防にも大変有効です。

寒い季節の手洗い、水が冷たくおろそかになりがちですが、ツインデミックを引き起こさないためにもしっかりと続けましょう。



武庫東中学校
保健室

令和2年12月1日



◆◆◆◆ 換気チェックを始めます！ ◆◆◆◆

保健委員会からのお知らせです。
明日、2日から教室の換気ができているか休み時間ごとにチェック表をつけます。これから寒い日が続きますが、ウィルスを追い出し、きれいな空気の中で過ごしましょう。

ご協力よろしくお願いします。

1時間に1回は、
ドア・窓を開けて。



尼崎市 発熱等受診・相談センター（旧帰国者・接触者相談センター）

発熱等の「新型コロナかもしれない」という症状が出た場合は、まずはかかりつけ医など身近な医療機関に電話でご相談ください。

かかりつけ医を持たないなど相談する医療機関がない場合は「発熱等受診・相談センター」にご連絡ください。

受付日	受付時間	電話番号
平日	午前9時から午後7時	06-4869-3015
土日祝	午前9時から午後5時	06-4869-3015

FAX：06-4869-3049

尼崎市ホームページより

コロナ？ インフルエンザ？ かぜ？

症状はどう違う？

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	☹️	☹️	☹️	☹️
かぜ	☹️	😊 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

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」と思ったら、早めに休みましょう。

「歯の健康相談」
中止のお知らせ

例年、市内の幼児・児童・生徒を対象に歯科医師会館等で実施しています「歯の健康相談」は新型コロナウイルス感染症の発生状況を踏まえ12月については中止といたしますのでお知らせします。