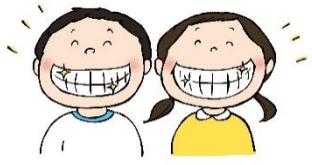


# にっこり



No.15

令和2年11月11日  
上天草市立龍ヶ岳小学校  
文責：大谷 佳那子



どのようにちがうの？

## 「新型コロナ」「かぜ」「インフルエンザ」

いちにちとおしてぐっと寒くなってきました。朝の持久走の練習終わりには汗をたっぷりかいています。その時はあついかもしれませんが、体がぬれたままだと体が冷えてしまい、かぜをひきやすくなってしまいます。毎日汗ふきタオルを準備しておき、持久走の練習のあとは汗をきちんとふくようにしましょう。

### 11月8日は「いい歯の日」 11月9～13日は歯と口の健康週間

歯や口が元気だと全身にとっていいことがたくさんあります。歯みがきは、自分のむし歯予防や体の健康のため、一緒にいる人がいやな思いをしないためと、自分とほかの人のために大切なことです。



**ひみこのはがいーぜ**  
ひ：肥満防止  
み：味覚の発達  
こ：言葉の発達  
の：脳の発達  
は：歯の病気予防  
が：がん予防  
いー：胃腸の働きをよくする  
ぜ：全身の体力向上

左の言葉は4年生で勉強したことです。よくかんで食べることでこんなにもいいことがたくさんあります。みなさんも食べ物をよくかんで味わって食べましょう。

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	△	×	○ (とくに小児で多い)
くしゃみ	×	◎	×

◎：頻度が高い ○：よくある △：ときどきある ×：あまりない

いつもなら、すでにインフルエンザにかかりましたという人が出ている時期ですが今年はコロナウイルスとの戦いもあります。上の表には主な症状のちがいをのせていますが、心配な症状があるときは、保健所にたずねるようにしましょう。

せきエチケット



保健委員会の濱崎さえさん作のポスターです