



# ほけんだより



がつごう  
12月号

R4. 12  
おおすちゅうがっこう  
大洲中学校  
やかんがっきゅう  
夜間学級



冬は、気温も湿度も低くなり、感染症がとても流行る季節です。みなさんが毎日行っている、**手洗い・うがい・換気・マスク**は、今後も続けていきましょう。

Winter is the season when temperatures and humidity are lower and infectious diseases are very prevalent. Let's continue to **wash your hands, gargle, change air and wear mask**, which we do every day.



冬に流行する感染症 Infectious disease prevalent in winter 冬季流行的传染病



ノロウイルス

はきけ、おうと  
ふくつう、げり



インフルエンザ

たかいねつ、  
ずつう、だるい



コロナウイルス

のどのいたみ、ねつ  
はなみず、ずつう、  
だるい、せき

冬の3大感染症

インフルエンザとコロナウイルスには、共通する症状が多く、検査をしないと区別が付きません。

Influenza and coronavirus have many common symptoms, and it is difficult to distinguish them without testing.

流感和冠状病毒有很多共同的症状，不进行检测是无法区分的。

## 新型コロナウイルスとインフルエンザに共通する症状

### 気道症状



咳



のどの痛み



鼻水

### 全身症状



熱



頭痛



筋肉痛・関節痛



だるさ

インフルエンザは、検査をするタイミングが重要です。熱が出て直ぐに検査をしても出ないことがあります。

Timing is important when testing for influenza. It is difficult to get correct test results even if the test is performed immediately after the fever appears.

对于流感，检测的时机很重要。即使在发烧后立即进行检查，也可能无法获得正确的结果。

しょうどく こうか  
**アルコール消毒の効果は**

こうか  
**効果あり effective**

インフルエンザ ○

しんがた  
新型コロナウイルス ○

こうか  
**効果がない has no effect**

ノロウイルス ×

ロタウイルス ×

ノロやロタウイルスの**かんせん**

よぼう  
予防には、**て** **たいせつ**  
手あらいが**大切**  
です。

かんせんしょうよぼう きほん  
**感染症予防の基本**



かぞく  
**家族にうつさないために大切なこと** (ノロ・ロタウイルスの**ばあい**の場合)



えんそけいしょうどくえき  
**塩素系消毒液の作りかた**

ハイターなどの家庭用塩素剤で作る場合 (500mlのペットボトル)

吐いたものには、塩素剤をペットボトルのキャップ2杯入れ、水をいれる。

ドアノブ、食器などの消毒には、ペットボトルのキャップ1/2杯入れ、水をいれる。

つか てあら じっけん  
**ブラックライトを使って、手洗い実験をしました**

自分の手あらいで、汚れがおちているかどうか、ブラックライトを使って実験をしました。思っていた以上に手の汚れが残っている人が多く、驚きの声があがっていました。毎日の手洗いでは、光ったところに注意して手をあらうようにしましょう。

