

この冬は、従来の「風邪・インフルエンザ」に加えて「新型コロナ」の予防対策を引き続き実施していかなければなりません。不安な気持ちで一杯になりますが、みなさんがこれまで学んできた手洗いや消毒、マスクの着用などの予防法はどれも同じです。それらをしっかりやっていたらウイルスは体に入り込む事ができません。

症状については、表をみても分かるように、コロナの方がインフルエンザよりも若干軽いようです。

初期症状は鼻水やせき、発熱、軽いのどの痛み、筋肉痛や倦怠感などです。特に37.5℃程度の発熱と強いだるさを訴える人が多いそうです、嗅覚、味覚障害もおこす事があります。

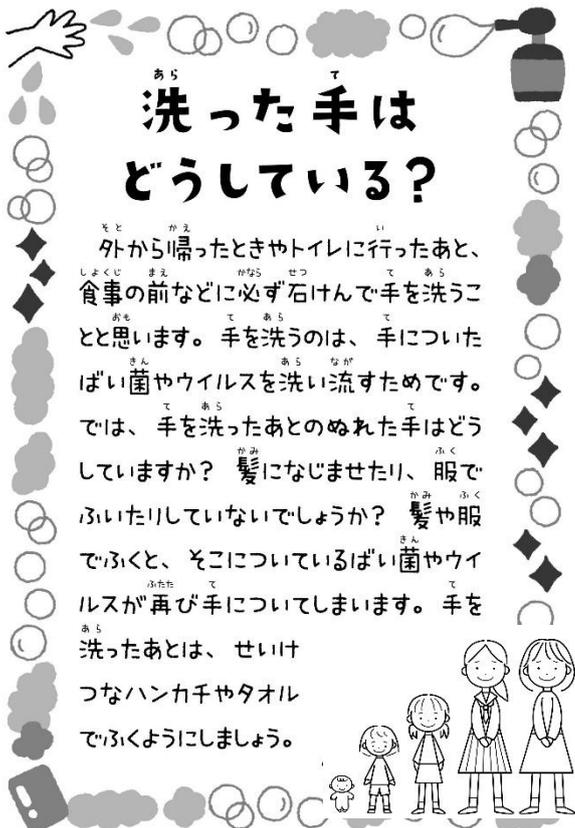
## 症状はどう違う？ 「新型コロナ」「かぜ」「インフルエンザ」

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

### 洗った手はどうしている？

外から帰ったときやトイレに行ったあと、食事の前などに必ず石けんを手を洗うことと思います。手を洗うのは、手についたばい菌やウイルスを洗い流すためです。では、手を洗ったあとのぬれた手はどうしていますか？ 髪になじませたり、服でふいたりしていませんか？ 髪や服でふくと、そこについているばい菌やウイルスが再び手についてしまいます。手を洗ったあとは、せいかつなハンカチやタオルでふくようにしましょう。

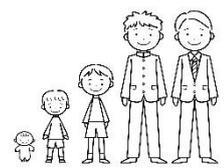


みなさん毎日、手のアルコール消毒をしていますね。1日何回もしていることと思います。ですが少量のアルコールを手についただけでは消毒は不十分です。両手をこすり合わせた後、すぐに乾いてしまうようでは足りていません。たっぷりと吹きかけてしばらくこすり合わせていられるくらい使いましょう。

## 将来の身長が予測できます

### 計算式

- 男子 = (両親の身長合計 + 13) ÷ 2
- 女子 = (両親の身長合計 - 13) ÷ 2



計算してみてください。何cmになりましたか？この数値は、あくまで目安となる値ですので、ぴったりあう人もいれば多少前後する人もいます。食事、睡眠、生活習慣によって+αがあります。ちなみに、先生の息子はぴったりあっていました。

