

ほけんだより



全国的にインフルエンザや新型コロナウイルスにかかる人が増え、校内でもかかった人の報告が増えています。12月初めには確認テストがあるので、特に体調管理に気をつけて生活してほしいと思います。

コロナ・インフルエンザの特徴の比較



	新型コロナ (COVID-19)	インフルエンザ
原因ウイルス	コロナウイルス (変異し、型は多数あり)	インフルエンザウイルス A・B 型
潜伏期間	約1～7日 (最長14日)	約1～3日
発症のしかた	のどの痛みや咳から始まり、徐々に発熱	急激に高熱・悪寒・関節痛
高熱・悪寒	一部に見られるが緩やか	急な 38～40℃ の高熱、強い悪寒
咳	長引く傾向、息切れあり	強いが比較的早く改善
倦怠感	長期化しやすい、後遺症あり	初期に強いが回復後は改善
筋肉・関節痛	軽度～中度	強度
頭痛	頻度は高い	初期に強い頭痛
味覚・嗅覚	味がしない・匂いがしないという症状あり	ほぼ症状なし
症状継続期間	1～2週間程度	約1週間
出席停止期間	発症した後5日を経過し、かつ、 症状が軽快した後1日を経過するまで	発症した後5日を経過し、かつ、 解熱後2日を経過するまで

流行している型や個人差があるので、上の表の特徴が全て当てはまるわけではありませんが、参考にしてください。

予防は、みなさんもお存じの通り、手洗い・うがい、換気、規則正しい生活をして免疫力をアップさせておくこと！



マスクも予防に有効！

保健室からのお願い～みなさんの「自立」のために～

- ① マスク・ティッシュ・ハンカチは自分が必要な個数・量を自分で持ってきてください。
- ② 朝、体調が悪いときは無理をせず、体温を測って確認したり、自宅で様子をみて回復後に登校したりしましょう。

「自分で使うものは自分で用意する」、「自分の体調を把握して、適切に対応する」

ができるようになってほしいと思っています。