東京都立練馬工科高等学校 保健室

(ま(けんざより



令和7年11月25日



挙国的にインフルエンザや新型コロナウイルスにかかる光が増え、殺肉でもかかった光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監話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
せんぷくきかん 潜伏期間	約1~7日(最長14日)	ゃ́√ 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	きゅうげき こうねつ おかん かんせつつう 急激に高熱・悪寒・関節痛
^{こうねつ} おかん 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
哎	まがび けいこう いきぎ 長引く傾向、息切れあり	つよ ひかくてきはや かいぜん 強いが比較的早く改善
th たいかん 倦怠感	ちょうきか 長期化しやすい、後遺症あり	っぱ かいふくご かいばん 初期に強いが回復後は改善
きんにく かんせつつう 筋肉・関節痛	軽度~中度	*************************************
_{ずっう} 頭痛	がんど たか 頻度は高い	しょき つよ ずっう 初期に強い頭痛
みかく ^{きゅうかく} 味覚・嗅覚	味がしない・匂いがしないという症状あり	しょうじょう ほぼ症状なし
しょうじょうけいぞくきかん 症状継続期間	しゅうかんていど I~2週間程度	やく しゅうかん 約1週間
しゅっせきていしきかん 出席停止期間	発症した後5日を経過し、かつ、	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	解熱後2日を経過するまで

流行している塑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、みなさんもご存じの通り、手洗い・うがい、換気、 きそくただ 規則正しい生活をして免疫力をアップさせておくこと!



ほけんしっ ねが 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。