保健だより

令和５年１月

南牧小学校　保健室

３学期も、かぜ・インフルエンザ・新型コロナを予防しよう

どの感染症も、熱が出たり鼻やのどに症状が出たりするので、見分けることが難しいのですが、かぜ、インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症には、それぞれの特徴があります。

表１　かぜ、インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症の特徴

	かぜ	インフルエンザ	新型コロナ
潜伏期間（感染から症状が出るまで）	２～４日	２～５日	１～１４日
感染経路	飛沫・接触	飛沫・接触	飛沫・接触・エアロゾル
症状のでる場所	のど、鼻	のど、鼻、全身	全身、呼吸器、味覚、嗅覚など
熱のでかた	37度前後の微熱	38度以上の高熱	微熱～高熱
進行のしかた	ゆるやか	急激	無症状でも急変することもある
治療法	対症療法	抗インフルエンザ薬	対症療法
ワクチン	なし	ある	ある

表２　かぜ、インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症の症状の特徴

◎よくみられる　○時々みられる　△場合によってみられる

症状	かぜ	インフルエンザ	新型コロナ
発熱	○	◎	◎
せき	○	◎	◎
息切れ	×	×	○
のどの痛み	◎	○	○
鼻水	◎	○	△
筋肉痛・関節痛	○	◎	◎
頭痛	△	◎	○
下痢	△	○	△
全身のだるさ	○	◎	○
味覚、嗅覚の異常	×	○	○

マスクをつけていても…せきエチケット

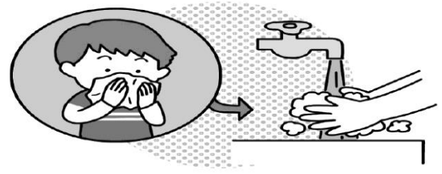
せき・くしゃみをするときは…

まわりの人から1ｍ以上はなれて顔をそむける

ハンカチやティッシュで鼻と口をおさえる

とっさのときは服のそでなどでカバーする

手でおさえたり鼻をかんだあとは手をあらう



ふだんからマスクをつけることの多い生活が続いていますが、もちろん、マスクもだいじなせきエチケットのひとつ。ただし、あらためて気をつけたいのは、「マスクをつけていれば、せきやくしゃみをしてもだいじょうぶ」にはならないということです。

感染症を予防するための方法は『どれかひとつ』ではなく『できるだけ多く』のことを組み合わせて続けることがたいせつです。