

保健だより・2月



塩山高校保健室

新型コロナウイルス

関連の肺炎について



今、ニュース等で話題になっている「新型コロナウイルス」ですが、中国・武漢で昨年12月に発生しました。中国国内において、多くの新たな患者、死者が報告されるとともに、中国以外の国でもウイルス保有者が確認され、また日本国内でも同型のウイルスに感染した患者が確認されました。

死者がでていと聞くと、異常に警戒してしまいがちですが、正しい知識を持って、予防に努めて欲しいと思います。

★ コロナウイルスとは？

人や動物の間で広く感染症を引き起こすウイルスです。症状は風邪などの重度でない症状にとどまります。過去、重篤な症状を引き起こしたコロナウイルス(サーズ)もありました。

★★ 感染経路は？

「飛沫感染」・・・咳、くしゃみ、つばなどからウイルスが飛び散る

「接触感染」・・・ウイルスが付着していると思われるところで例えば、ドアノブ、つり革、などを触ったとき

★★★ 予防方法は？

インフルエンザと同じです。特に手洗いをしっかりしましょう。

咳エチケットとしてマスクの着用をしましょう。

人混みのある場所には行かないようにしましょう。



過剰に心配することなく、予防に努めましょう。

インフルエンザ流行時の注意

インフルエンザに感染すると普通のかぜの症状に加え、高熱や悪寒、関節・筋肉など全身の痛みといった重い症状が出ます。普段から手洗いなどの予防を徹底しておくことが重要ですが、もしもかかってしまった場合は、以下のことを守って回復に努めてください。自分がかからないために気をつけるだけでなく、人にうつさないようにすることも大切です。

インフルエンザになったら

● 早く受診する



抗ウイルス薬があります。医師の指示通り早めの服用を。

● しっかり休む



診断が出たら学校は出席停止。安心して休養します。

● 水分補給



お茶、水、経口補水液等、飲みやすいものを飲みます。

● マスクをする



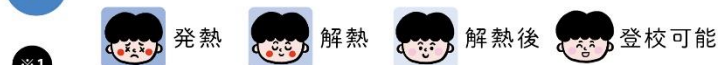
他の人に広げないように。また喉を乾燥から守れます。

かぜとインフルエンザの違い

	かぜ	インフルエンザ
発熱	平熱、もしくは38℃くらいまでの微熱	38～40℃の高熱
原因	さまざまなウイルスなど	インフルエンザウイルス
主な症状	せき、たん、くしゃみ、鼻汁など	かぜの症状+高熱・筋肉痛・関節痛など
悪寒	軽い	強い
発病	ゆっくり	急激に発症
全身の痛み	なし	強い
合併症	少ない	気管支炎、肺炎など
発生状況	散发性	流行性

インフルエンザの出席停止期間

原則 発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。



発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱
解熱	解熱	解熱	解熱	解熱	解熱	解熱	解熱
解熱後	解熱後	解熱後	解熱後	解熱後	解熱後	解熱後	解熱後
登校可能	登校可能	登校可能	登校可能	登校可能	登校可能	登校可能	登校可能

※1 発症日翌日を1日目と数えませんが、発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。

※2

かぜ? 花粉症? きちんとチェックしよう

「くしゃみと鼻水が…」冬から春にかけて、似た症状が出る病気と言えば『かぜ』と『花粉症』では、どんな違いがあるのでしょうか。

	かぜ	花粉症
原因	ウイルス	植物の花粉
くしゃみ	あまり続かない	続けて出やすい
鼻水	粘り気あり、黄色っぽい	サラサラ、透明
目の症状	ほとんどない	かゆみ、涙、充血
発熱	37～38℃くらい	ほとんどない
期間	1週間くらい	花粉が飛ぶ間



とくに症状が重いときは内科(かぜ)、耳鼻科(花粉症)の受診がすすめられますが、自分の状態を把握しておくことで早期治療・早期回復につながります。また、かぜも花粉症も「運動・食事・休養(睡眠)」の生活リズムをくずさないようにすることで、予防や症状を軽くできます。

玄関に手指消毒用のアルコールを置きました。ご自由にお使いください。