

保健委員会だより



NO. 4
R2. 12. 10

だんだんと気温が下がり、冬が来たと実感できるようになりましたね。新型コロナウイルスの感染が広がってきました。基本的な感染症対策は定着しましたか？これからの季節はインフルエンザも心配です。インフルエンザも新型コロナウイルス感染症も、対策は同じです。

今回の保健委員会だよりは、インフルエンザとコロナウイルス感染症の違いやその対策、免疫を高める方法についてです。コロナに関しては現時点での情報です。



インフルエンザにかかったら

**登校
できません**

小学生以上では、「発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで」出席停止です。

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	☹️	☹️	😊	😊+	😊+	😊+	🏠	
			解熱	1日目	2日目		登校OK	
発症	☹️	☹️	☹️	😊	😊+	😊+	🏠	
				解熱	1日目	2日目	登校OK	
発症	☹️	☹️	☹️	☹️	😊	😊+	😊+	🏠
					解熱	1日目	2日目	登校OK

インフルエンザにかかってしまったら、出席停止証明書を**医師**に記入してもらい、学校に提出してください。証明書はHPからダウンロードできます。**新型コロナウイルス感染症の出席停止証明書とは異なるので注意してください。**

「症状はどう違う?」

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	△	×	○ (とくに小児に多い)
くしゃみ	×	○	×

◎: 発症率が高い ○: よくある △: ときどきある ×: あまりない

この表は、従来の「かぜ」「インフルエンザ」に加えて「新型コロナウイルス感染症」の予防対策も引き継ぎ実施していく必要があるとはいえ、みなさんがこれまで学んできたように、手洗い・せきエチケットなど、3つに共通する予防法も、また、症状についても同じようなものがみられます。自分で症状に判断することは、禁物(エビデンス)ですが、気をつけたい病気の知識としてお伝えしておくことでよいでしょう。



体を守る機能…免疫について

体内に侵入したウイルスや細菌などの異物を攻撃して殺す、または排除する働きを「免疫」といいます。免疫には個人差があり、例えば、同じ環境で生活して同じように行動していても、かぜをよくひいてしまう人とあまりひかない人がいるのはそのためです。かぜやインフルエンザをはじめとする感染症がとくに流行しやすいこの時期、手洗いなどの対策とともに、この免疫の力を少しでも高めておくことも予防の基本といえます。そのためには、以下のことが有効です。

- 十分な睡眠
- 栄養バランスのとれた食事
- 適度な運動
- ストレスをためない
- よく笑う

また、免疫には生まれつき備わっている「自然免疫」と一度侵入したウイルスなどの情報を体の仕組みが学習して得られる「獲得免疫」の2種類があります。

コラム 予防接種について

予防接種とは、ウイルスの毒性を抑えたり死滅させたりして作られた「ワクチン」を体内に入れたことで、インフルエンザなどの感染症を予防するために打つもので、獲得免疫の仕組みを利用しています。なお、明らかに発熱(37.5以上)があるとき、急性疾患にかかっているときのほか、体調不良など医師が適切でない状態と判断した場合には受けることができません。