ほけんだより

令和５年　２月１日
多摩高校　保健室

寒さも厳しくなり、体調を崩す人も増えているかと思います。
ここ数年、新型コロナウイルス感染症の流行により、マスクや手洗い、会食の制限などの徹底で、インフルエンザなどの感染症は流行を抑えられている状態でした。
しかし、今年は新型コロナウイルス感染症だけでなくインフルエンザの流行も見られています。改めて、マスクや手洗いうがいなどの対策で予防しましょう！

インフルエンザとは

インフルエンザは、インフルエンザウイルスの感染を受けてから１～３日間ほどの潜伏期間の後に、発熱（通常 38℃以上の高熱）、頭痛、全身倦怠感、筋肉痛・関節痛などが突然現われ、咳、鼻汁などの上気道炎症状（風邪 症状）がこれに続き、約１週間の経過で軽快するのが典型的なインフルエンザです。

流行期	12 月～3月ごろ
型	A 型、B 型、C 型
感染経路	飛沫感染 接触感染

インフルエンザと新型コロナウイルスの違いとは？

	インフルエンザ	新型コロナウイルス
潜伏期間	1～3日程	1～14 日程 （5日程度で発症することが多い）
症状	発熱、関節痛、筋肉痛、頭痛、悪寒などの全身症状	発熱やせきなど風邪やインフルエンザと似たような症状 味覚・嗅覚障害があらわれることも
治療方法	タミフル・リレンザなどの抗インフルエンザ薬の服用	対症療法

潜伏期間などの違いはあるものの、インフルエンザ等の感染症と新型コロナウイルス感染症の症状は非常に似ていて、症状だけで鑑別するのは困難であることが指摘されています。「筋肉痛があるからコロナではない」等の自己判断はやめましょう。

出席停止期間について

インフルエンザの出席停止期間は発症後5日かつ解熱後2日です。

例えば、発症後２日目に解熱した場合

例えば、発症後４日目に解熱した場合

引用：学校保健ポータルサイト　より

※インフルエンザに罹患したら「学校感染症報告」を提出してください。ＨＰからもダウンロード可能です。
登校再開後、受診した医療機関の領収書のコピーと一緒に担任に提出してください。

まだまだ油断せずに予防しよう！

コロナ禍で徹底してきた感染症対策はインフルエンザに対しても有効です。
自分を守るため、そして周りの人に感染を広げないためにも、今一度感染症対策について考えてみてください。

基本的な感染症対策

1. マスクの着用
2. 手洗い･手指消毒
3. こまめな換気

免疫力を高める

4. バランスのいい食事
5. 睡眠
6. 適度な運動