



令和7年1月8日
南相馬市立小高中学校
保健室

今月の保健目標
感染症の予防に
努めよう



あけましておめでとうございます。今年は巳年です。小高中学校のみなさんにとって、飛躍の年となりますように。

さて、冬休みは楽しく過ごせましたか？「一年の計は元旦にあり」という言葉にもあるように、物事を始めるには最初が肝心です。目標に向けた具体的な計画を立て、自分の目標が達成できるよう、健康第一で過ごしましょう。

空気が乾燥する季節！
感染症に気をつけて過ごそう！

～ かせとインフルエンザ、コロナの違いは？～

	かせ	インフルエンザ	新型コロナウイルス感染症
ウイルス	ライノウイルス、アデノウイルスなど	インフルエンザウイルス	SARS-CoV-2
症状の進み方	ゆっくり	急激	ゆっくりまたは急激な悪化
発熱	37～38℃未満の熱	38℃以上の高熱になることが多い	無症状や38℃未満の熱
潜伏期間	2日～4日程度	2～5日程度	1～14日程度
感染力	あまり強くない	強い	非常に強い
感染経路	接触・飛沫感染	接触・飛沫感染	接触・飛沫感染・エアロゾル感染
主な症状	発熱、咳、鼻水、咽頭痛	高熱、関節痛、筋肉痛、咳、咽頭痛、鼻水、全身のだるさ、寒気	発熱、筋肉痛、倦怠感、咳、痰、味覚嗅覚障がい、呼吸困難を伴う場合も
治療方法	対症療法	抗インフルエンザ薬（タミフル、イナビルなど）	対症療法（重症例にはステロイド、レムデシビルなど）
治るまで	数日かかる。 （一定期間ではなく人によってそれぞれ）	7～10日くらいかかる	軽症の場合一週間程度
出席停止期間	無し	発熱した日から5日経ち、熱が下がってから2日（幼稚園は3日）過ぎるまで	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

～ 自己判断による市販薬の使用は危険～

コロナとインフルエンザでは、治療法や薬が異なるため、自宅療養で治すのは危険な行為です。自己判断による市販薬や常備薬の使用は避けましょう。解熱剤等を個人の判断で飲むと、副作用や病状を悪化させてしまう危険性があります。コロナの場合は特に、微熱が続き高熱になるケースはまれのため自宅療養で大丈夫と思いがちですが、急激に悪化して呼吸困難に陥り、命を落とすこともある病です。早い段階で適切な治療を行えば、インフルエンザでもコロナでも、重症化は防げる可能性があります。急な容態の悪化を防ぐためにも、病院受診をして、医師の判断を仰ぎましょう。

インフルエンザ・新型コロナウイルスに感染してしまったら？ 出席停止期間早見表

発熱期間	0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
2日間		解熱							
3日間		解熱							
4日間		解熱							
5日間		解熱							
6日間		解熱							

発熱 解熱 登園・登校許可

※ 発熱した日を0日として、翌日を1日目と数えます。発症から5日間経過しても、解熱して2日（幼稚園は3日）経過するまで出席停止扱いとなるため、登校・登園はできません。

※ 診断を受けた場合は、すぐ学校へご連絡ください。

※ 上記の早見表は、インフルエンザの出席停止期間（解熱後2日）を表しています。新型コロナウイルス感染時は、解熱後の日数を1日少なく数え、確認してください。新型コロナウイルスに感染した際は、解熱後1日過ぎれば登校可能です。



感染症予防の基本！ 正しい手洗いで洗い残しを減らそう！

爪や指の間、親指のまわりや手首などは汚れが溜まりやすい場所です。ウイルスは手を介して人から人へうつるため、常に手指衛生に努めることが大変重要です。正しい手指衛生を行うために、手洗い歌を覚えてみませんか？左上のQRコードからアクセスしてみましょう。歌詞に出てくるポイントを意識しながら、手洗いを行うことで、洗い残しを減らすことができます。また、手指消毒するときも、手洗いと同じ方法で消毒することで、手の甲や爪、手首まで消毒することができます。



歌詞に合わせて手を洗うことで、洗い残しゼロへ！



いくら手をきれいに洗っても、自然乾燥をさせたり、毎日同じハンカチを使ったりしていると雑菌が繁殖するため、注意が必要です。清潔なハンカチを使いましょう。

ブラックライトで光るクリームで洗い残しを確認

