

ほけんだより



令和3年12月7日
広島県立西条特別支援学校



12月に入り寒さが厳しく感じられるようになりました。かぜ予防には、寒さ対策が重要になってきます。上着やひざ掛けは必需品ですが、より効果的な防寒ポイントは首元・手首・足首を冷やさないことです。3つの首をあたためて寒い冬を過ごしましょう。

新型コロナウイルス感染症情報 ～感染症全般に注意～

第5波が過ぎ、現在新規感染者は少なくなっていますが、変異株の出現に加え、年末年始の往来等で再び感染者の増加が危惧されます。また、これからはインフルエンザなどほかの感染症にも注意が必要な時期に入りますので引き続き感染予防に努めましょう。

●かぜとインフルエンザと新型コロナウイルス感染症はどう違う？

	かぜ（感冒）	インフルエンザ	新型コロナウイルス感染症
感染経路	接触又は飛沫感染	接触又は飛沫感染	接触又は飛沫感染，エアロゾル（空気中の微細な浮遊物）感染
潜伏期間	2～4日	2～5日	1～14日（多くの場合，感染から5日程度で発症する）
症状の現れ方	比較的ゆっくり	急激	最初はゆるやかだが，急激に重症化し肺炎を合併することもある
主な初期症状	のどの痛み，咳，鼻水が同程度に現れる 発熱があっても微熱の場合が多い	突然の高熱（38℃以上）関節痛，筋肉痛，悪寒などの急激な全身症状 のどの痛みや咳，鼻水なども現れる	微熱，咳，痰，のどの痛みなどが数日間持続し，味やにおいがしなくなることもある 関節痛，筋肉痛，頭痛，倦怠感など全身症状も多い

●感染経路は同じなので基本的な感染対策は一緒です。

<p>こまめに手洗いをする</p>	<p>バランスのとれた食事・睡眠・運動</p>	<p>湿度 50～60%を保つ</p>
<p>30分～1時間に1回，こまめに換気する</p>	<p>人混みを控える</p>	<p>予防接種を受ける</p>