

ほけんだより 11月号

令和2年11月5日
大阪市立堀江中学校
保健室発行

この冬心配される「インフルエンザ」と「新型コロナウイルス感染症」の「同時流行」

今年の冬は、インフルエンザと新型コロナウイルス感染症、**2つの感染症が同時に流行することが予想**されます。症状からこの2つの感染症を見分けるのは難しく、発熱患者からの相談が急増すると、受診相談センターの業務もパンクしかねません。

そこで、厚生労働省は新型コロナに備えた対策として、**10月から発熱等の患者は、かかりつけ医に電話で相談、予約したうえで診察が受けられるようになりました。**



2つの感染症の違いについて
知っておくことが大切です。

「新型コロナウイルス感染症」と「インフルエンザ」

	新型コロナウイルス感染症	インフルエンザ
症状の有無	発熱に加えて、 味覚障害・嗅覚障害 を伴うことがある	ワクチン接種の有無などにより程度の差があるものの、 しばしば高熱を出す
潜伏期間	1～14日（平均5.6日）	1～2日
無症状感染	数%～60% 無症状でもウイルス量は多く、 感染力は強い	10% 無症状感染者ではウイルス量は少ない
ウイルス排出期間	感染力がある期間は10日以内	5～10日（多くは5～6日）
ウイルス排出ピーク	発病1日前	発病後2、3日
重症度	重症になるうる	多くは軽症～中等症

引用：「一般財団法人日本感染症学会提言 今冬のインフルエンザとCOVID-19に備えて」

*出席停止期間

①インフルエンザ・・・発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで

②新型コロナウイルス感染症・・・医療機関・保健センターが登校可能と判断するまで

*濃厚接触者となった場合は、保健福祉センターが登校可能と判断するまで
(おおむね2週間)

*予防方法

<2つの感染症、どちらにも有効です>



感染症に関する自分の考え方や日常の行動について、



当てはまるものにチェック☑をつけましょう!!!

☐	感染症について関心を持っている。
☐	だれもが、いつ感染してもおかしくないと思う。
☐	感染症予防の3つの基本（感染源をなくす 消毒など ・感染経路を絶つ 手洗い、マスクなど ・身体の抵抗力を高める）について知っている。
☐	清潔なハンカチやタオルを日ごろから持ち歩くようにしている。
☐	外から帰って来た時や食事の前は、必ず適切な方法で手洗いをしている。
☐	給食や食事の時は、つばがまわりに飛ばないように気をつけている。
☐	マスクをしていて、体調が悪くなったときはマスクを外してもいいと思う。
☐	効果的な方法で、家でも換気を行っている。
☐	毎日の食事で、いろんな食品をバランスよく食べるようにしている。
☐	日ごろから早寝早起きなど、規則正しい生活を送るようにしている。
☐	日ごろから適度な運動や体力づくりを行うようにしている。
☐	予防接種の役割について知っている。
☐	疲れた時など、休養をとり、心と身体をリラックスさせるようにしている。
☐	感染症に関する悪ふざけやからかいは、絶対にしてはならないと思う。
☐	家族、地域の人、さまざまな職業の人が、健康な社会の実現のためにがんばってくれていると思う

チェックリストの結果を自分で見返して、気づいたことを書きましょう。

