

保健だより12月



南牧中学校

保健室

R 4 . 1 1 . 3 0



抵抗力アップ!

しっかり栄養→感染症予防

今年も残りひと月となりました。日に日に寒さが増し、冬の訪れを感じますね。冬はウイルスが活発になる季節でもあります。そして今年は、新型コロナウイルス・季節性インフルエンザが同時流行するとされています。誰が感染してもおかしくない世の中です。抗原キットや解熱鎮痛剤等しっかり備え、できる限りの感染症対策の徹底をし、冬休みを元気に迎えてもらいたいと思います。

インフルエンザ×コロナウイルス



症状	かぜ	インフルエンザ	新型コロナウイルス感染症
発熱	○	◎	◎
咳	○	◎	◎
痰	○	○	△
息切れ	×	×	○
咽頭痛	◎	○	◎
鼻水	◎	○	△
筋肉痛・関節痛	○	◎	◎
寒気・震え	△	○	◎
倦怠感・だるさ	○	◎	○
頭痛	△	◎	○
下痢	×	○	△
味覚・嗅覚障害	×	×	○

・風邪（かぜ）

発熱や体のだるさとともに、「のどの痛み、咳、鼻水が同程度、同時にでる」のがポイントです。また、しっかり家で休んでいれば2日程度で改善します。

・インフルエンザ

突然の38℃以上の高熱、関節痛、筋肉痛が特徴です。のどの痛みや咳、鼻水なども出現します。症状出現後、12-24時間以降に抗原検査を行うと正しい検査結果が出るとされています。抗インフルエンザ薬(イナビル®やタミフル®)を速やかに内服することで、解熱までの時間を約20時間早めることができます。

・新型コロナウイルス

※オミクロンの症状は、これまでのデルタなどに比べ、下記のような特徴が多くなっています。

・のどの痛みが非常に強い

・腹痛や下痢があるときもある

・味覚障害や嗅覚障害は少ない



発熱したとき

- 熱が急に上がり寒気を訴えるとき→暖めるようにします（ふとんをかけたり、部屋を暖かくする）。
- 熱が上がりきって、ふるえも止まり、顔も真っ赤になってきたら→薄着にして（汗を吸いやすい綿の肌着、パジャマ）、熱がからだから逃げやすいようにしてあげましょう。
- ◆ふとんはいつもよりやや薄め。毛布、湯たんぽ、コタツは使わない。
- ◆氷枕、冷たいタオル、氷を入れたビニール袋をタオルで包んだもの等で、後頭部、ひたい、首の横、脇の下等を冷やしましょう。☆吐き気がないかぎり、水分をこまめに与えてください。

解熱剤 発熱はウイルスと戦うための防衛手段のひとつなので、熱が出たら必ず解熱剤を使うというわけではありません。

■熱が上がりきって寒気もなく、冷やしていても38.5℃以上が続いて、水分もとれないときや眠れないときは、一時的に熱を下げるために解熱剤を使って良いでしょう。しかし! 38℃以上でも元気があれば、解熱剤を使わずに様子をみましょう。解熱剤は、熱によるつらさを軽くするための薬で、病気をなおす薬ではありません。熱を下げることばかりに気をとられないようにしましょう。

お早めに!



熱が出たときのために、検査キットや解熱鎮痛薬、食料品などをあらかじめ準備しておきましょう。

医薬品等の例

□ 市販の新型コロナ抗原検査キット
国が承認したキットを選びましょう。
〔体外診断用医薬品〕または
〔第1類医薬品〕と表示



□ 市販の解熱鎮痛薬
都薬剤師会のホームページ
を参考にしましょう。



□ 体温計
電池残量も確認しましょう。

□ 生活必需品
手指消毒剤、洗剤、ゴミ袋、
衛生用品、トイレトペーパー、
ティッシュペーパーなど



食料品の例

□ 水分補給ができるもの
スポーツ飲料、経口補水液、
ゼリー飲料など

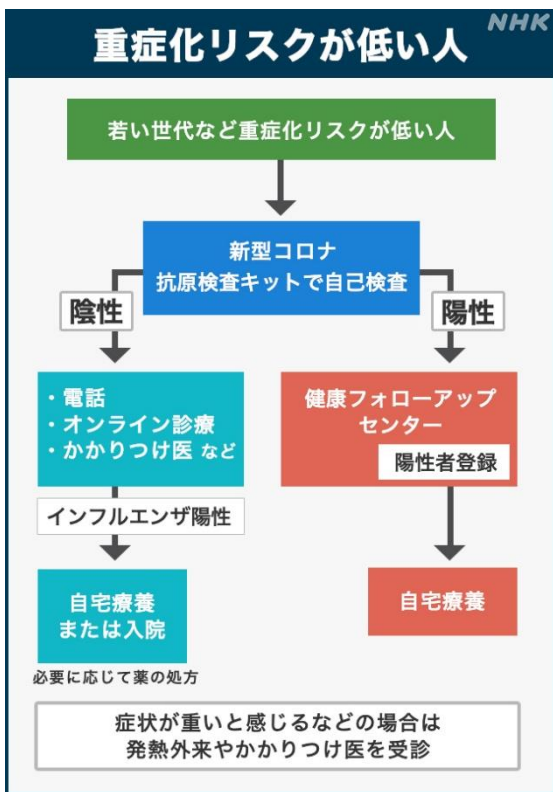


□ 体調がすぐれない時でも
食べやすいもの
レトルトのおかゆ、パックごはん、
うどんなど

□ 調理せずに簡単に食べられるもの
レトルト食品、缶詰、即席スープ、
インスタント味噌汁、冷凍食品など



1週間分を目安に
備えましょう。



「群馬オンライン診療」で調べると、群馬県の病院でオンライン診療を実施している病院がでます。そして、ネットから予約ができるようになっていました。また、病院により、電話診療しているところもあります。基本予約が必要です。

群馬お問い合わせ先一覧

名称	>電話番号・受付時間
健康フォローアップセンター	027-225-2125 8時30分～17時30分（土日・祝日含む） ※間違い電話が非常に多くなっています。 おかけ間違いのないようご注意ください。 ※自動音声がかかりますので、該当する番号を押し てください
群馬県受診・相談コールセンター	0570-082-820 上記時間帯以外で、体調悪化時の急を要する場合
陽性者登録窓口 (キットによる自己検査陽性による登録に関する お問合せ)	050-5530-2901 9時00分～17時00分（土日・祝日含む）

感染症予防の3原則!

感染経路の遮断
手洗い、手指消毒、
マスク



感染源の除去
人との密な接触や
人混みを避ける

抵抗力を高める
十分な栄養・睡眠、
適度な運動



新型コロナウイルスも季節性インフルエンザも感染症対策は同じです。基本的な方法には、一人一人が簡単に実行できる内容が多いことがわかります。本当に怖いのは「面倒」「自分は大丈夫」といった気持ちのゆるみかもしれません