



2025年2月  
野々市明倫高校 保健室

2月入って、北陸の冬らしい天候が続いている。感染症予防はもちろんのこと、登下校中のけがが多くなる季節です。急激な空模様の変化に慌てないよう、ゆとりを持って行動しましょう。

## インフルエンザが流行中！！

冷たく乾燥した空気の中でウイルスが広がりやすくなっています。それとともに体の側は鼻やのどの粘膜も乾燥し、防御力が下がってくるので風邪をひきやすい環境になっています。

感染症で現在最多のは「インフルエンザ A」で、「新型コロナウイルス感染症」と「マイコプラズマ感染症」が若干混ざっています。少し遅れて「インフルエンザ B」が増えてくるかもしれません。

どれもかぜ様症状で似ているところもありますが、下の表を参考にし、療養・感染対策に役立ててください。



## かぜ・インフルエンザ・新型コロナウイルス 感染症・感染性胃腸炎のちがい



	一般的なかぜ	インフルエンザ	新型コロナウイルス 感染症	感染性胃腸炎
主な症状	せき・くしゃみ・ 鼻水・のどの痛み	かぜの症状に加 え、関節や筋肉な どの全身の痛み	呼吸器（鼻・のど・ 肺）の症状・味覚 や嗅覚の異常・全 身の痛み	腹痛・吐き気・ 嘔吐・下痢
熱	微熱（37～38℃）	高熱（38℃以上 のこともある）	微熱もしくは高熱	微熱のことが多い
症状の進み方	ゆっくり	早い	急に早くなること もある	早い
感染力	弱い	強い	強い	強い
主な原因	アデノウイルスな ど	インフルエンザウ イルス	新型コロナウイル ス	ノロウイルス・ロ タウイルスなど
学校の 出席停止期間	特になし（症状 がなくなり、よく なってから）	発症後5日、かつ 解熱した後2日 (幼児3日)を経 過するまで	発症後5日、かつ 症状が軽快した後 1日を経過するま で	特になし（嘔吐や 下痢がなくなり、 よくなつてから）

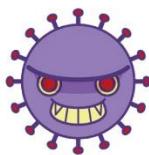
7つのまちがい  
を探そう！

答えは下に  
あります。



## 細菌とウイルスの違い

さまざまな病気を引き起こす細菌とウイルスですが、実は違いがあります。細菌は栄養と水、適切な環境があれば自分自身で増えることができます。そのため、食べものの中で爆発的に増えて食中毒などを起こします。一方のウイルスは、自分だけでは増えることができません。増えるにはヒトや動物などの生きた細胞を宿主として、自分をコピーするしかないので。インフルエンザなどが伝染するのは、ウイルスの生き残り戦略とも考えられそうですね。



## 健康は日ごろの 生活習慣から



## 健康は日ごろの 生活習慣から



## かぜをひくと、 どうして熱が出る？

かぜをひいたときに熱が出るのは、からだに入ったウイルスなどと戦うためだと考えられています。熱が出るとからだを守る細胞（免疫細胞）のはたらきが活発になり、反対にウイルスなどの活動は弱くなるそうです。どれくらい熱が出るかは病気によって違いますが、自分が元気なときの「平熱」を知っておくと、熱っぽいときの目安になりますので、調べておきましょう。



## かぜには「かぜ薬」？

インフルエンザなどと違う一般的な「かぜ」をひいたときに飲むかぜ薬は、かぜそのものを治すものではありません。熱、せきやくしゃみ、鼻水、のどの痛みなど、かぜに伴うつらい症状を和らげ、体力の消耗をふせぐために飲むのです。そのため、それぞれの症状にあったものを選び、用量・用法を守って正しく使うことが大切です。薬局でかぜ薬を買うときはそこにいる薬剤師に相談しましょう。症状が良くならないときは必ず病院へ行ってくださいね。



## 低温やけどに気をつけよう

低温やけどとは、体温よりも少し高い温度（40～50℃）の暖房器具などに長時間ふれ続けることによって起こるやけどです。見た目には赤く腫れてヒリヒリする程度であっても、皮ふの奥深くまでダメージを受けていることがあります。

- 【低温やけどを起こしやすいもの】
- ・使い捨てカイロ
  - ・ホットカーペット
  - ・電気毛布
  - ・湯たんぽ



## 使い捨てカイロ 電子カイロに注意

【答え】左はじめの案内板の矢印 /エスカレーター中央の男性のカバン /階段を下る女性 /手前左の女性の上着の長さ /手前中央の男子の上着のマーク /手前右から2番目の男子のフード /右はじめの男子の眼鏡