



新年あけましておめでとうございます。新年早々、インフルエンザ警報が発表されました。本校は1月7日現在、インフルエンザ11名、コロナ3名、マイコプラズマ肺炎1名となっています。体調の変化に気づいたら早めに病院を受診しましょう。そして、普段から、うがい・手洗い・換気・マスクの着用など感染予防を意識した行動を心がけましょう。また、バランスのよい食事と十分な睡眠をとり、免疫力を高めておくことも感染症の予防に繋がります。

手洗い・消毒  
だけじゃない!

## 感染予防に役立つ

あんなこと

こんなこと



3週間以上せきが続く場合は、かぜ以外の病気かもしれません。早めに病院を受診しましょう。

換気

2カ所 開けて、  
空気を流そう



鼻呼吸

鼻呼吸できないときは  
マスクをしようね。



保湿

水分補給・保湿クリーム...  
うるおいある生活を。



歯みがき

お口の中のケアで  
感染リスクが10分の1!?



### かぜ

- ☐ 37～38度ぐらいの熱がある。
- ☐ せきが出る。
- ☐ 粘り気のある鼻水が出る。
- ☐ のどに痛みがある。



ライノウイルスやアデノウイルスなどかぜの原因となるウイルスは200種類以上あり、感染すると鼻水やせき、のどの痛みなどさまざまな症状を生じます。またかぜは1年を通してかかります。

### インフルエンザ

- ☐ 38度以上の高熱が出る。
- ☐ せきが出る。
- ☐ 頭痛や寒気がする。
- ☐ 筋肉痛や関節痛など全身が痛む。



インフルエンザウイルスは、かぜのウイルスと異なりその増え方に特徴があり、感染すると体内で爆発的に増殖します。1～2日の潜伏期間を経て、急な高熱が出て、筋肉痛や関節痛など全身に及ぶような症状が現れます。

### マイコプラズマ肺炎

- ☐ 微熱や高熱が出る。
- ☐ 頭痛がする。
- ☐ 全身のけん怠感がある。
- ☐ せきが長期間続く。



ウイルスと細菌の間にあるマイコプラズマ・ニューモニエという病原体に感染して起こる病気で、約2週間ぐらいの潜伏期間を経て、頭痛や全身のだるさ、かぜのような症状が始まり、その後せきが長期間続きます。