

かぜ・インフルエンザについて知ろう

かぜとインフルエンザの違い

みんながかかりやすい感染症として代表的なものに、かぜ・インフルエンザがありますね。これらは似ているところもありますが、別の病気です。どのように見分けたらよいか、その違いについて確認してみましょう。

〈かぜ〉



せきやくしゃみ、のどの痛み、鼻水・鼻づまりなどがみられ、熱はそれほど高くない。症状は比較的ゆっくりと進行する。

〈インフルエンザ〉



急に38℃以上の高熱が出て、筋肉痛、関節痛、頭痛、体のだるさなどの全身症状が現れる。かぜと同様、せきやのどの痛みなどもみられる。

インフルエンザは、かぜと比べて熱が高く、全身症状も強く現れます。肺炎などをともなって重症化する場合もあるので注意が必要です。

かぜやインフルエンザにかかったら

体を温かくして安静にし、睡眠をしっかりとります。消化がよく食べやすいもので栄養をとって、水分も十分に補給しましょう。

なお、かぜの特効薬はありませんが、インフルエンザの場合は症状が出て48時間以内に抗インフルエンザウイルス薬を服用すると、発熱期間が短くなるなどの効果があります。



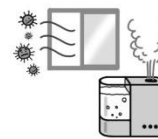
インフルエンザの出席停止期間について

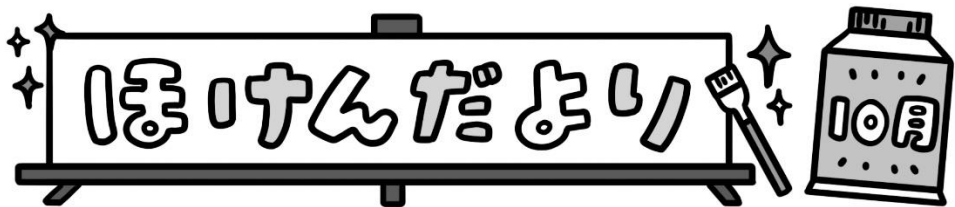
インフルエンザにかかった場合は学校をお休みし、家で安静にすることが大切です。学校をお休みする期間（出席停止期間）は「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあっては3日）を経過するまで」と決められています。下の表に示したように、発症日（発熱した日）の翌日から数えて5日が経ち、それに加えて熱が下がった日（解熱した日）の翌日から数えて2日が経たないと、登校することはできません。登校できるのは、最短でも発症後6日目になります。

	発症日	発症後1日目	発症後2日目	発症後3日目	発症後4日目	発症後5日目	発症後6日目	発症後7日目	発症後8日目
発症後1日目に解熱した場合	発熱	発熱	解熱後1日目	解熱後2日目	× 登校	× 登校	登校可		
発症後2日目に解熱した場合	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	× 登校	登校可		
発症後3日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校可		
発症後4日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校可	
発症後5日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校可

かぜやインフルエンザにかからないために

- ・外から帰ったら
手洗い、うがい
をする
- ・食事、睡眠、
運動などで体の
抵抗力を高める
- ・部屋をこまめに
換気したり、
加湿したりする
- ・流行期は人ごみ
をできるだけ
避ける





令和5年9月29日 志木第二小学校 ほけんしつ

夏の頃に比べて、ずいぶん昼が短く、夜が長くなってきました。これから気温が下がり、朝晩はひんやりと感じる日が出てきます。また、一方で急に気温が上がったりすることもあるかもしれません。『脱ぐ』『着る』がしやすい服装で過ごすことと、天気や気温の予報をこまめにチェックして、急な暑さや寒さによる体調不良を予防していきましょう。

マスクの用意をお願いします！

最近、保健室にマスクを借りに来る児童が多くなりました。給食の準備のときは全員がマスクを着用します。また、「朝から咳が出るのでマスクをください。」と来室する児童もいます。必要なときにいつでも使えるように、家庭で相談して何枚かランドセルに入れておくようお願いいたします。



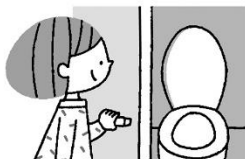
ニキビ対策

基本は「洗顔」&心がけてほしいこと

ニキビは皮脂が皮脂腺の入口につまり、アクネ菌が増えて炎症を起こすことが原因です。石けんをよく泡立て優しく洗いましょう。以下のことにも注意してみてください。



油分や糖分の多い
スナック菓子を避ける



便秘にならないよう
排便習慣を確立する



早寝早起きをして
ぐっすり睡眠をとる

ニキビはつぶさないように注意！ 自然に治るのであまり気にしすぎないようにしよう！

インフルエンザが流行しています！

9月に入ってから、発熱で欠席する児童が増え始め、現在志木二小でもインフルエンザが流行しています。インフルエンザは急激に発熱したり、だるくなったりするのが特徴です。出席停止期間も定められていますので、ゆっくり休んで回復してから登校するようお願いいたします。発症した日からの出席停止期間の数え方を2枚目に載せましたので、登校前に出席停止期間が守られていることを確認ください。学校での集団感染防止のためご協力をお願いいたします。

寒暖差に注意しよう

昼間は汗ばむ陽気でも、朝晩は意外に冷え込むな～と感じる頃になりました。秋から冬へと変化していくこの時季、寒暖差疲労に悩んでいませんか？

実は、私たちの体は、気がつかないうちに寒暖差によってダメージを受けています。寒暖差

疲労がたまると、特に心当たりがないのに、体がだるく感じたり、肩が凝ったり、食欲が落ちたりします。

対策としておすすめなのは、ゆっくりお風呂に浸かることで、体を温めて、リラックスしましょう。早めに寝て体を休ま



せることも大切です。秋から冬へと変わる季節、自分で自分の体を労わってあげましょう。

衣替えのシーズンです！

10月1日を目安に、夏物がら秋冬物の服装に切り替えましょう。昔は10月1日に一斉に切り替えていましたが、まだ暑さが残るような年もあれば、早めは秋に突入する年もあります。地域によっても、違いがあります。

切り替えの目安は、25℃。この25℃を下回る日々が続くと、長袖のシャツやカーディガンが欲しくなります。体の声にじっと耳を傾け、下着で保温したり、上着を着たり、衣服で温度調節をして快適に過ごしましょう。