10月 ほけんだより

令和8年10月1日(木)
加茂市立七谷小学校
保健室

新潟県内でも流行中！早めの感染対策を

朝夕の空気にひんやりとした冷たさを感じる季節となりました。秋は過ごしやすい季節である一方で、朝晩と日中の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。

厚生労働省のデータによると今年は例年よりかなり早い ８ 月の段階で全国的にインフルエンザの流行期に入りました。新潟県内でも各地域でインフルエンザと新型コロナウイルスの感染が増えており、学級閉鎖を実施する学校が出てきています。

これからの季節は行事等も増えてまいります。ご家庭におかれましても、毎日の手洗い・うがいの徹底や十分な睡眠・栄養の確保など、基本的な感染予防へのご協力をお願い申し上げます。

各感染症の症状の違いについては、下の表をご参照ください。

	インフルエンザ	コロナウイルス感染症
特徴	通常の風邪と比べて、急激に強い全身症状が現れる。 主に A 型と B 型の２種類ある。(現在 A 型が流行中)	風邪のような軽い症状から、強い発熱や呼吸器症状まで幅広い。
潜伏期間	１～３日	２～４日程度
症状	**・急な悪寒から突然３８℃以上の発熱** ・強い倦怠感、筋肉痛、関節痛等 ・数日後に咳や鼻水がひどくなる ・腹痛、嘔吐、下痢などの消化器症状を伴うことも 今年は特に、激しい咳が多いという報告もあります。 	**・風邪症状から徐々に進行** ・のどの激しい痛み、咳、強い倦怠感 ・味覚・嗅覚障害など ・微熱～高熱 

各感染症にはそれぞれ特徴的な症状がありますが、症状の現れ方や、重さには個人差があります。

発熱やいつもと違う様子がある場合は、自己判断せずに早めにかかりつけの医療機関を受診するようにしてください。

感染症を寄せ付けない

～5つの工夫～

感染症予防の原則は、「ウイルスとの接触を減らし、体内に入れないこと」です。以下の５つを毎日の習慣にしましょう。



ウイルスは皮脂に固着しているため、水洗いだけでは落とせません。必ず石けんの泡でウイルスを包み込んで洗い流すことが不可欠です。外から帰った時、食事の前、トイレの後などは念入りに行いましょう。



口やのどはウイルスの主な侵入口です。ウイルスが粘膜から体内に侵入・増殖してしまう前に、うがいでこまめに外へ洗い流すことが感染予防に大きくつながります。



自分が飛沫を吸い込んで感染するのを防ぐだけでなく、無意識のうちに周囲へウイルスを広げてしまうのを防ぐ効果があります。
お互いを守り、流行を抑えるための有効なバリアです。



人が密集する場所では飛沫を浴びるリスクが上がり、ウイルスの侵入を防ぐのが困難になります。混雑する場所を避け、物理的な接触機会を減らすことが根本的な予防になります。



あらかじめ体内に免疫を作ることで、発症を防ぐとともに、万が一、感染した場合でも高熱や肺炎などの「重症化」を防ぐ極めて有効な手段です。