

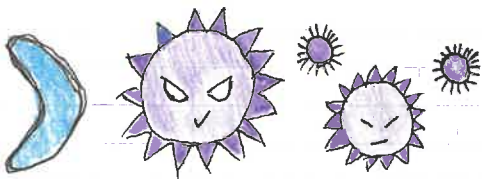
保健ジャーナル

2月号

令和7年2月5日発行
兵庫高校 生活保健委員会

2025年が始まり、早いもので1ヶ月以上が経ちましたが、いかがお過ごしでしょうか？ 2月は暦の上では春ですが、1年の中で最も寒さが厳しく、空気の乾燥がより一層気になる月つまり、感染症にかかりやすい月なんです。そんな2月に勝つためには、感染症、特にインフルエンザ・ノロウイルス戦略法を伝授していきます。

＜症状＞を知らう



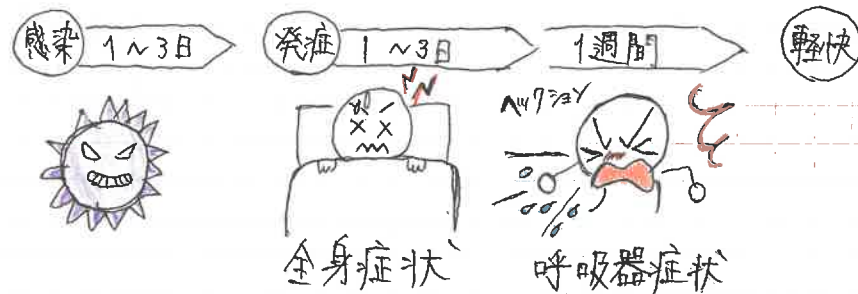
勝つためには、まず相手を知るべし。ということで、インフルエンザとノロのそれぞれの特徴について紹介します。

インフルエンザ

● 普通のかぜとちがうところ

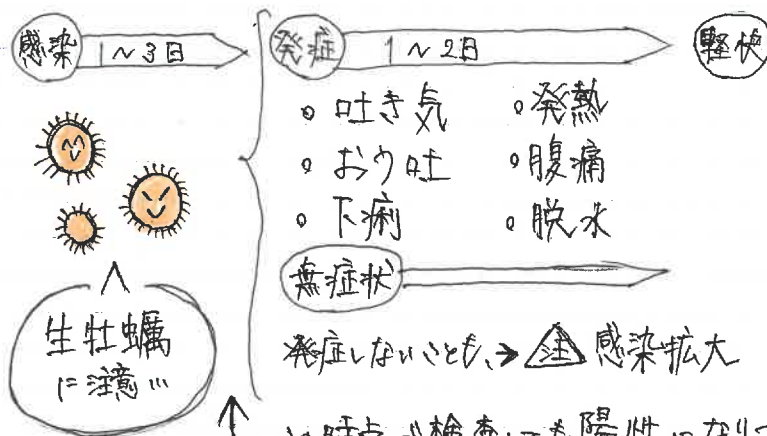
- かぜ ⇨ 発症後の経過がゆるやか
- 軽度の発熱
- くしゃみ、のどの痛み、鼻水、鼻づまりが見られる

- インフルエンザ ⇨
- 突然の高熱 (38°C以上)
 - 全身倦怠感・食欲不振 = 「全身症状」
 - 関節痛・筋肉痛・頭痛
- △ インフルエンザは肺炎や脳炎などを合併して重症化することもある。



ノロウイルス

ノロウイルスは1年中、胃腸炎・食中毒の原因になりますが、特に冬に流行します。



↑ この時点で検査しても陽性になりづらい。
＜出典＞ Influenza-News (<https://www.influenza-news.info/influa/>)
関東肺炎病院 (<https://kanto.johas.go.jp/cdunn/>) 2025年1月26日

冬の感染対策



保健ジャーナル2月号

冬は風邪、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行する季節です。

感染症の種類はたくさんあっても、基本的な予防対策は同じです。

きちんと予防して冬の季節を乗り越えましょう。

感染症にかからないようにするには

感染症を防ぐためには主に3つの対策があります。

1. 感染経路を断つ

「飛沫感染」「接触感染」を防ぐために

「こまめに手洗い」が一番の基本!!

普段生活しているなかで、色々な場所を触ることで、知らないうちに手にウイルスなどが付き、感染原因となってしまう。



どんな感染症でも重要な基本の予防策は、「こまめに手洗い」です!!

帰宅後や調理の前後、食事前などにせっけんを使って洗きましょう。

2. 「咳エチケット」をやる

「咳エチケット」とは、自分の咳やくしゃみの飛沫で、他の人に感染させないために、

マスクやハンカチを使って、口や鼻をおおえることです。

咳などの症状があるときは、「咳エチケット」を心がけましょう。



3. 免疫力を高める

免疫力が弱っていると感染しやすくなります。

また、感染した時には症状が重くなってしまいます。

普段から十分の睡眠とバランスの良い食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。

