

保健だより

令和 2年11月16日
兵庫県立三木北高等学校
保健室

寒さが日ごとに増し、インフルエンザの流行に備える季節になりました。

新型コロナウイルス感染者数が、最近急激に増加しています。

例年、11月から翌年2月にかけて、インフルエンザによる欠席や学級閉鎖が増えます。

今年は新型コロナウイルスもあり、一人一人の感染予防対策が大切になります。

感染を防ぐにはどうすればいいの？疑わしい症状が出た場合はー。

神戸新聞に興味深い記事が載っていたので紹介します。

新型コロナウイルスと 季節性インフルエンザの見分け方

	新型コロナ ウイルス	季節性イン フルエンザ
発熱	38度前後が4日 以上持続	39度以上。 1、2日で解熱
くしゃみ・鼻水	少ない	必ずある
せき・痰	多い	少ない
筋肉・関節痛	少ない	多い
全身倦怠感	弱いが長い (3日以上)	動けなくなるほ ど強い (1、2日)
味覚・嗅覚低下	少ないが症状は 強め	ない
息切れ	ある	ほとんどない
周囲に感染させ る期間	発症2日前～発 症から6日後	発症日から5日 間
下痢・腹痛	ある場合も	ほとんどない
ワクチン予防	できない	できる。 かかっても軽症

新型コロナウイルスとインフルエンザ、症状はどう違うのか？

いくつか異なる点があることが分かってきました。比較的分かりやすいのは発熱や筋肉痛、関節痛。

新型コロナは38度前後の熱が4日以上続きます。

くしゃみ、鼻水は少なく、倦怠(けんたい)感は弱いですが、3日以上続く傾向があります。

息切れがあり、下痢や腹痛もあります。味覚・嗅覚異常は必ず出るわけではないですが、

出た場合はカレーやキムチの味が分からなくなるほど特異です。

インフルエンザは39度以上の高い熱が出ますが1、2日で解熱します。

くしゃみ、鼻水があり、せきは少ないです。筋肉痛、関節痛もあり、動けなくなるほどの倦怠感が出ますが、

1、2日で終わります。息切れ、下痢、腹痛はほとんどありません。

息切れやくしゃみで症状に差があるのはなぜ？

新型コロナは肺(下気道)に炎症を起こすので息切れが出るようです。

インフルエンザはのど(上気道)の炎症なので鼻水、くしゃみが出るとされています。

発熱した場合、新型コロナなのかインフルエンザかは分からない。
かかりつけ医に行きたいがどうすればいいのか？

発熱の原因はインフルエンザや新型コロナウイルスだけではなく、他の病気もあり得ます。
まずかかりつけの医院に電話をして症状を説明し、指示を受けてほしいです。
診察を受ける日時を予約すれば待ち時間なく、他人と接触することなく受診できます。

3日前に会食した知人が新型コロナに感染し、自分は特に症状はないという場合、
勤め先や学校を休んだ方がいいのか。

感染が確定した人に対し、保健所が濃厚接触者を調べます。
会食した場所に行って密集、密閉の状況を確認することもあります。
保健所から濃厚接触者だと言われなければ通常の勤務や通学をしても構いません。
不安なら、「発熱等受診・相談センター 0795-42-9436」にかけてください。

マスクは教室内でも
着用してください。
自分自身だけでなく
周りの人のためにも
手洗い・消毒・マスク
を心がけましょう。

冬に向けた感染予防策を!!

マスク着用と手洗い、アルコール消毒を励行し、多人数での会食を避けましょう。
忘年会は国もリスクが高いと周知しているので、できるだけやめてください。

「新型コロナウイルス感染症の外来・検査体制について」(三木市)

- 次の症状がある方は、まずはかかりつけ医に電話で相談しましょう。・息苦しさや強いだるさ、高熱などの症状がある方
- ・重症化しやすい高齢者や基礎疾患がある方に加えて、妊婦の方は、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合でも、すぐに相談してください。(別紙参照)

教育相談のお知らせ

キャンパスカウンセラー(富岡先生)による教育相談を教育相談室で実施しています。
心配なことや困ったこと、聞いてほしいことなどがあれば気軽に利用してください。
優しく、親身に一緒に考えてくださいますよ。申込みは担任か保健室まで♪♪♪

◎11月19日(木)・26日(木)

◎12月 3日(木)・17日(木)

◎ 1月14日(木)・21日(木)・28日(木)

◎ 2月 4日(木)・25日(木)

◎ 3月 4日(木)

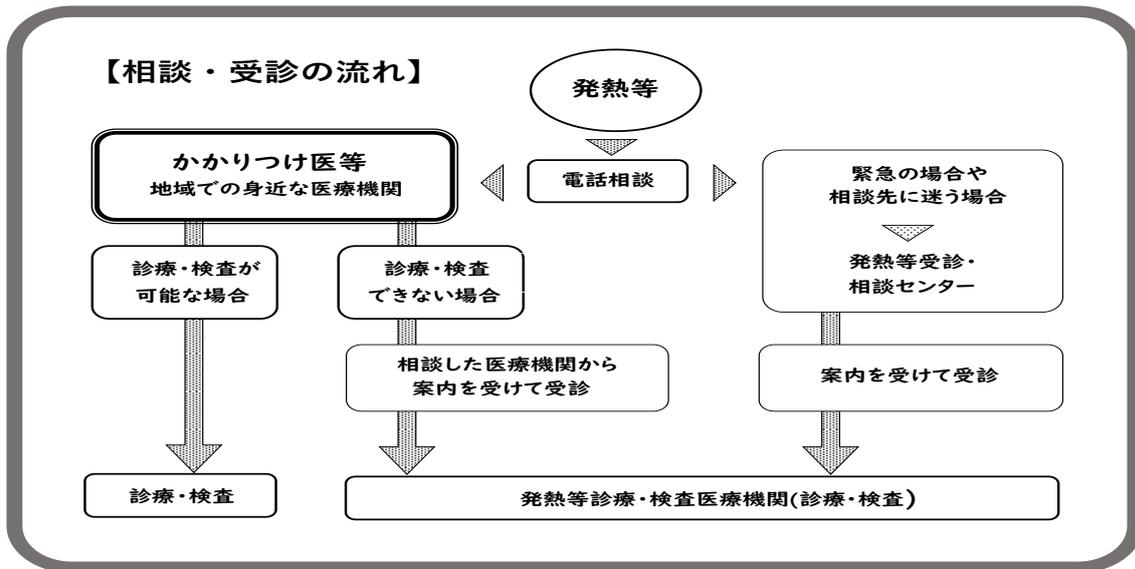
新型コロナウイルス感染症 の外来・検査体制について

(※変更になりました)

● 次の症状がある方は、

まずは電話でかかりつけ医に相談しましょう。

- ・ 息苦しさや強いだるさ、高熱などの症状がある方
- ・ 重症化しやすい高齢者や基礎疾患がある方に加えて、妊婦の方は、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合でも、すぐに相談してください。



● かかりつけ医など相談先がない場合や緊急の場合は、

「発熱等受診・相談センター」や、

「新型コロナ健康相談コールセンター」に連絡してください。

❖ 相談窓口 ❖	❖ 受付時間 ❖	❖ 電話番号 ❖
発熱等受診・相談センター (加東健康福祉事務所)	平日 午前9時～ 午後5時30分	0795-42-9436
新型コロナ健康相談 コールセンター (予防・検査・医療に関する相談)	平日・休日 24時間	078-362-9980
聴覚に障がいのある方をはじめ、電話でのご相談が難しい方は、 FAX：078-362-9874をご利用ください。		

● 受診の際の留意点

受診の際には、必ずマスクを着用し、医療機関の指示に従ってください。



兵庫県マスコット「はばタン」からのお願いです！

～発熱等があれば、まずは電話で相談を～

県では、発熱の症状があるなど新型コロナウイルス感染症やインフルエンザの疑いがある場合、県民の皆様が診療・検査体制が整った地域の医療機関（発熱等診療・検査医療機関）で受診できるよう、適切な相談・診療・検査体制を整備しています。

■ 電話での相談・受診予約をお願いします

- 発熱等があれば、地域の医療機関（かかりつけ医等）にまずは電話で相談してください。
- かかりつけ医などがなく、相談先に迷う場合は、「発熱等受診・相談センター（健康福祉事務所・保健所等）」や「新型コロナ健康相談コールセンター」へご相談ください（裏面参照。県HPでも案内します）。
- 医療機関への受診について、連絡せずに、直接行くことは控えるようにしてください。

■ 発熱等診療・検査医療機関とは

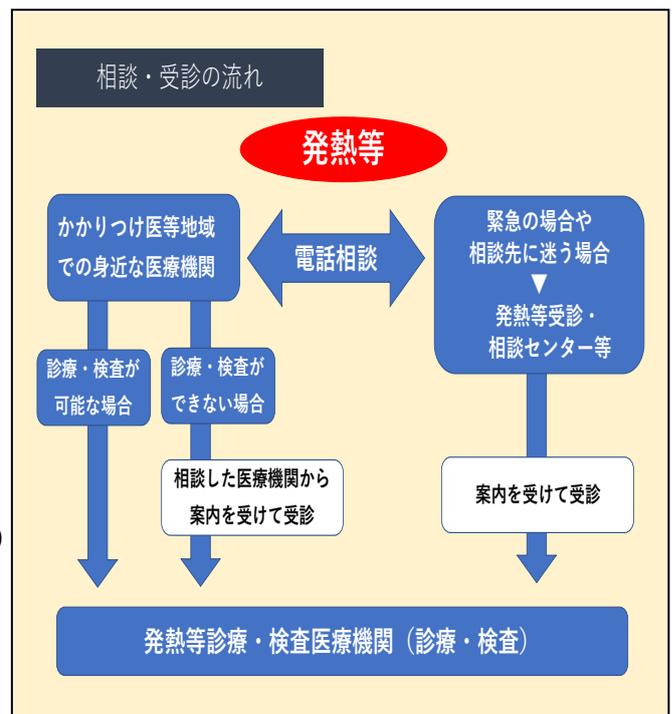
○院内の感染防止措置がとられている医療機関ですので、安心して受診してください。

■ 受診の際の留意点

- 受診の際には、必ずマスクを着用し、医療機関の指示に従ってください。
- 公共交通機関での来院は控えるようにしてください。

■ 適切な受診について

○過度な受診控えは、病状悪化のリスクを高めるため、持病を持っている方や体調がすぐれない方は、まずは、かかりつけ医に相談しましょう。



発熱等受診・相談センター（帰国者・接触者相談センター）

	相談対応時間	電話番号
新型コロナ健康相談 コールセンター	24時間受付（土日祝日含む）	078-362-9980
芦屋健康福祉事務所	平日 9時00分～17時30分 ※上記以外の平日夜間（17時30分～9時00分）及び土日祝日は、新型コロナ健康相談コールセンターで対応 TEL：078-362-9980 FAX：078-362-9874	0797-32-0707
宝塚健康福祉事務所		0797-62-7304
伊丹健康福祉事務所		072-785-9437
加古川健康福祉事務所		079-422-0002
加東健康福祉事務所		0795-42-9436
中播磨健康福祉事務所		0790-22-1234
龍野健康福祉事務所		0791-63-5140
赤穂健康福祉事務所		0791-43-2321
豊岡健康福祉事務所		0796-26-3660
朝来健康福祉事務所		079-672-0555
丹波健康福祉事務所		0795-73-3765
洲本健康福祉事務所		0799-26-2062
神戸市保健所	24時間受付（土日祝日含む）	078-322-6250
姫路市保健所	平日 9時00分～19時00分 土日祝 9時00分～17時00分	079-289-0055
尼崎市保健所	平日 9時00分～19時00分 土日祝日 9時00分～17時00分	06-4869-3015
西宮市保健所	土日祝日含む 8時45分～19時00分 ※11/1より下記のとおり時間変更 平日 9時00分～19時00分 土日祝 9時00分～17時00分	0798-26-2240
あかし保健所	平日・土日祝日 9時00分～20時00分 ※上記時間外でお急ぎの方は市役所代表 （078-912-1111）へ	078-918-5439