



日ごとに寒さが増して、冬の訪れを感じるようになりました。年末、年始は夜更かしをして生活リズムを崩しやすく、生活リズムの乱れが体調不良を起こし、免疫力低下の原因になります。早寝、早起き、栄養バランス、適度な運動を心がけて、新しい年を迎えましょう。

**感染予防の基本  
 罹らない！うつさない！**

## ～新型コロナウイルスとインフルエンザの違い～

新型コロナウイルス感染症の第 8 派が懸念されている中、インフルエンザなどの他の感染症にも注意を払わなければならない季節となりました。**飛沫感染やエアロゾル感染を防ぐには、換気を徹底することが 1 番です。**

この冬も注意が必要な感染症です。体調に変化を感じたら早めに検査・受診しましょう。

	インフルエンザ	新型コロナウイルス感染症
潜伏期間	1-3日	1～14日(平均5.6日)
初期症状	高熱、悪寒、頭痛、関節痛、咳、鼻水など	発熱、咳、疲労感、息切れ、喉の痛み、関節痛、味覚障害、嗅覚障害など。無症状の場合も多い
発熱	高熱	微熱～高熱(37.5℃以上の発熱が4日以上続くことが多い)
症状の表れ方	急激	ゆるやかだが、急激に重症化。
重症度	多くは軽症～中等症	重症になりうる
ワクチン	発症予防、重症化予防に一定の効果あり	ワクチンによる発症予防、重症化の効果が高い
治療薬	数種類の治療薬がある	対症療法が中心。肺炎に進行した場合は抗ウイルス薬等。重症化した場合は集中治療や人工呼吸器など。

## 家で過ごすときも効果的な換気を心がけてください！！

空気の通り道を作りましょう。



サーキュレーターなども活用しましょう。

窓を開けると外の空気が室内に流れ込み、同じ量の空気が室外へ流れ出ることで換気できます。その際、部屋の窓が 1 か所しか開いていなければ、出ていく空気と入ってくる空気がぶつかり合い、渋滞が発生し、換気の効率を下げてしまいます。また、開放する 2 か所の窓が近いと、入ってきた新鮮な空気がそのまま外に出てしまい、汚れた空気は部屋にとどまってしまうので、**2 方向に 2 か所の窓を開け、出入りする空気がスムーズに流れるようにするのが効果的**です。あわせて、換気扇や扇風機などを活用し、空気の流れを作るのも有効だとされています。

## 1 月・2 月のカウンセリング予定

- 1 月 16 日 (月) 13:30～16:30 坂田先生 \* 相談の内容は何でもかまいません。気軽に相談してください。
- 2 月 6 日 (月) 13:30～16:30 高井先生 \* 相談を希望する人は、担任の先生か保健室に申し込んでください。
- 2 月 13 日 (月) 13:10～15:45 高井先生

