保健だより

令和５年１月１３日
No. ９
高岡市立志貴野中学校

新型コロナとインフルエンザが同時流行しています

富山県は、５日時点でインフルエンザの患者数が全国最多になっています。新型コロナも流行が治まる気配がありません。

今冬の特徴として、インフルエンザと新型コロナの同時感染が全国的に見られており、予防対策が重要なことに加え、風邪症状や発熱などの症状が出た場合には、受診してきちんと診断を受けることがとても大切です。

新型コロナとインフルエンザの違いは？

新型コロナとインフルエンザに共通する症状

全身症状

発熱

頭痛

だるさ

関節や筋肉の痛み

気道症状

のどの痛み

せき

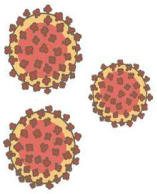
鼻水

症状だけでは区別をつけることが難しい！ 区別をつけるには検査が必要！

新型コロナとインフルエンザの違い

感染して症状が出るまでの日数

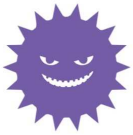
新型コロナ
従来株



→ **約５日**

オミクロン株 → **約３日**

インフルエンザ



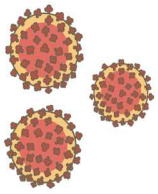
→ **約２日**

インフルエンザの方が短いが、変異株の出現で、あまり差がなくなってきた

新型コロナとインフルエンザの違い

人に感染しやすい時期

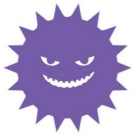
新型コロナ



症状が出る前から

症状が出始める前後がもっとも感染力が強いとされ１０日目くらいまで人にうつす可能性がある

インフルエンザ



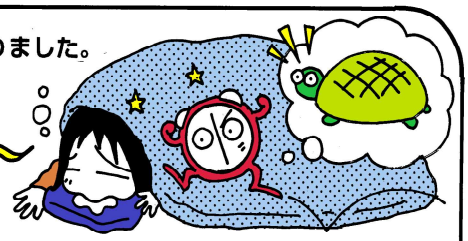
主に症状が出た後

症状が出て３～４日間が最も感染力が強いとされる

朝食をしっかり食べて1日のスタートを！

朝晩の冷え込みも本格的になり、布団から出るのが辛い季節になりました。
つい、もうちょっとだけ…と遅刻ギリギリまで寝てしまい…

朝食を食べずに登校している人、いませんか？

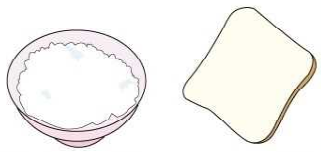


寝ている間にも脳はセッセと働いています。朝食を抜くと脳にエネルギーが不足したまま午前中を過ごすことになります。集中力がなくなり、当然学習の能率もあがらないでしょう。また体温があがらず、疲れやすい、ぼんやりするなど、体調も乱れやすくなります。特にこれからの季節は体調の乱れから抵抗力が低下し、カゼやインフルエンザにかかりやすくなるので注意が必要です！

1日を健康的に元気に過ごすために朝食をしっかりと食べてくるようにしましょう

朝食に必要な栄養素

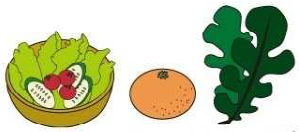
炭水化物



主にブドウ糖の供給源になります。

赤の食品

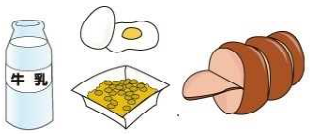
ビタミン・ミネラル



炭水化物を効率良くエネルギーに変換し、体の調子を整えます。

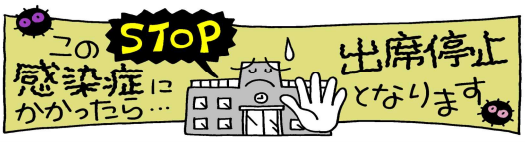
緑の食品

たんぱく質



骨、筋肉、血液などを作ります。

黄の食品

インフルエンザと診断された場合は治ゆ証明書が必要です

インフルエンザと診断された場合は出席停止になりますので、学校に連絡をお願いします。なお、インフルエンザが治って登校を再開する際には「治ゆ証明書」の提出が必要です。用紙は学校のホームページからダウンロードできます。学校にも準備してありますので、必要な場合は、お知らせください。