

寒さが少しずつ厳しくなり、体が縮こまるような冷たい風が吹くようになりました。冬がもうすぐですね。冬は風邪、インフルエンザやノロウイルスなど感染症の流行しやすい季節です。新型コロナウイルスをはじめ、気をつけたい感染症は様々ありますが、基本的な感染症予防対策は同じです。きちんと予防しながら元気に冬の季節を楽しみましょう!

＼症状はどう違う?/ 「新型コロナ」「かぜ」「インフルエンザ」

症状	新型コロナウイルス感染症	かぜ	インフルエンザ
発熱 	平熱～高熱	平熱～微熱	高熱
せき 	◎	◎	◎
のどの痛み 	○	◎	◎
息切れ 	○	×	×
だるさ 	○	○	◎
関節痛 筋肉痛 	○	×	◎
頭痛 	○	◎	◎
鼻水 	△	◎	○
下痢 	△	×	○ (とくに小児が多い)
くしゃみ 	×	◎	×

◎: 頻度が高い ○: よくある △: ときどきある ×: あまりない

【基本的な感染症予防対策】

- 手洗い
- 咳エチケット(マスク着用)
- 換気
- 身体距離の確保
- 保温、休養、栄養
- ワクチン接種

新型コロナウイルス感染症 受診・相談方法の変更(11/9～)

発熱等の症状のある人は、まずかかりつけ医等の地域で身近な医療機関に電話で相談してください。相談する医療機関に迷う場合は、受診相談センター(厚生センター)に相談してください。(富山県厚生部 HP より)

お知らせ: 抗菌マットが校内に配置されます!

新型コロナウイルス、インフルエンザ、風邪のウイルス等の感染リスク対策として、冬期間に抗菌タイプの衛生マットをレンタルで使用し、学校施設内での感染予防・衛生に努めたいと考えています。

設置場所は、1階の正面玄関、通用口、体育館出入口、保健室前廊下、カウンセリング室前廊下の5か所で、外から出入りする場所に配置します。高い除菌効果を持つ薬剤を散布し、短時間でほとんどの細菌に効果を発揮します。踏むだけで靴裏まで除菌し、足元からの細菌の侵入を防いでくれます。



先生教えて！感染症にかからないためにはどうすればいいの？

1 感染経路を断つ

「飛沫感染」・「接触感染」を防ぐために

「こまめな手洗い」が一番の基本！

いろいろな場所を触ることで、知らないうちに手にウイルス等が付き、自分や周りの人への感染原因になることがあります。どんな感染症でも重要な基本の予防策は「こまめな手洗い」です。帰宅時や調理の前後、食事前などに、せっけんを使って洗いましょう。

「咳エチケット」が大切！

「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、口や鼻などを押さえることです。咳などの症状がある時は「咳エチケット」をしましょう。



2 免疫力を高める

免疫力が弱くなっていると感染しやすくなります。また、感染した時に症状が重くなってしまうことがあります。普段から十分な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。

先生教えて！ 除菌と抗菌の違いは何ですか？

◆「除菌」とは？

除菌の意味は、「菌を取り除く」ことです。「殺菌」することも除菌に含まれますが、医薬品や医薬部外品以外では「殺菌」と言えないので、この表現がよく使われます。（例）アルコールスプレー

◆「抗菌」とは？

抗菌の意味は、「菌の増殖を抑制する」こと、つまり菌が住みにくい環境をあらかじめ作ることを意味します。殺菌や除菌のように、直接菌を殺したり取り除いたりする効果ではなく、菌の増殖を抑制あるいは阻害することをいいます。（例）便座、靴下、台所スポンジなど抗菌グッズ

◇「消毒」とは？

細菌の活動を弱めること。人体に有害な物質を除去または無害化することです。生存する微生物の数を減らすために用いられる処置法で、必ずしも微生物をすべて殺菌したり除去したりするものではありません。