

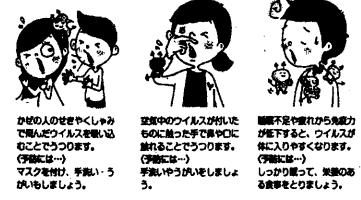
保健だより

尼崎市立若草中学校
保健室
2015. 11

かぜ

くしゃみ、鼻水、鼻がまじ、せき、のどの痛けなどの局所症状。
症状は比較的軽く、普通は3日以内長くても1週間ほど治ります。

かぜのうつり方を確認しよう～予防のために～



かぜとインフルエンザのちがいを

	かぜ	インフルエンザ
症状の出方	のどや鼻	全身に出る
進行	ゆるやか	急激
発熱	38度前後の微熱	39-40度の高熱
悪寒	軽くなる	強い
鼻水	ひきはじめに出る	あとから出る
せき	軽くなる	たくさん出る
頭痛	痛みが軽い	痛みが強い
筋肉・関節痛	痛みが軽い	痛みが強い

インフルエンザ

発熱、頭痛、関節痛、けんたい感などの全身症状がいきなり現れるのが特徴で、99%の場合が激しいせきを伴い、鼻水は後から続きます。症状は重く、感染から1-2日の潜伏期間をおり、3日頃から急激に悪化し、熱が40℃前後になることもまれではありません。

マイコプラズマ肺炎

発熱や全身のけんたい感、頭痛、けんたいを伴わないせきなどの症状がみられます。せきは少し遅れて始まることもあります。せきは熱が下がった後も長期(=わたり)(3-4週間)続くのが特徴です。99%の人はマイコプラズマに感染しても気管支炎です。軽い症状が続きます。一部の人は肺炎となり、重症化する人もあります。

冬の感染症にご注意!!

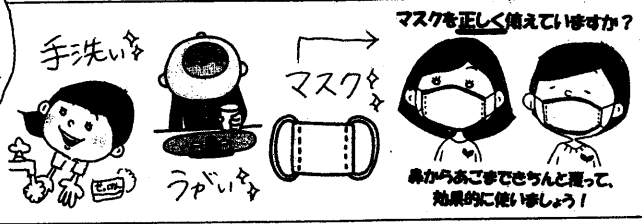
ノロウイルス

潜伏期間は24-48時間で主症状(嘔吐・下痢・腹痛)であり、発熱は軽度です。通常、これら症状が1-2日続いた後、治癒し、後遺症もありません。また感染しても発症しない場合や軽いかぜのような症状の場合もあります。

細菌感染症

発熱(38-39℃)と、のどの痛け、咽・I.T.から症状が始まります。その後、かゆげを伴う赤く糸状の発疹が(体を手伝い)現れ、舌(舌)のようなグツグツが発生して(イチゴ舌)、熱が下がると手足の皮膚がむけることもあります。

3つの予防法



クイズ

Q1. かぜのウイルスは種類は? a. 30 b. 5 c. 200以上

Q2. ウイルスに感染しにくくなるのは? a. 手洗い・うがい b. 部屋の乾燥



11月に入り、ますます朝晩の気温が低くなりました。この時期は、お家で体が慣れないのもあって1番寒さを感じやすいそうです。お身体を管理(は)気をつけてましょ。