



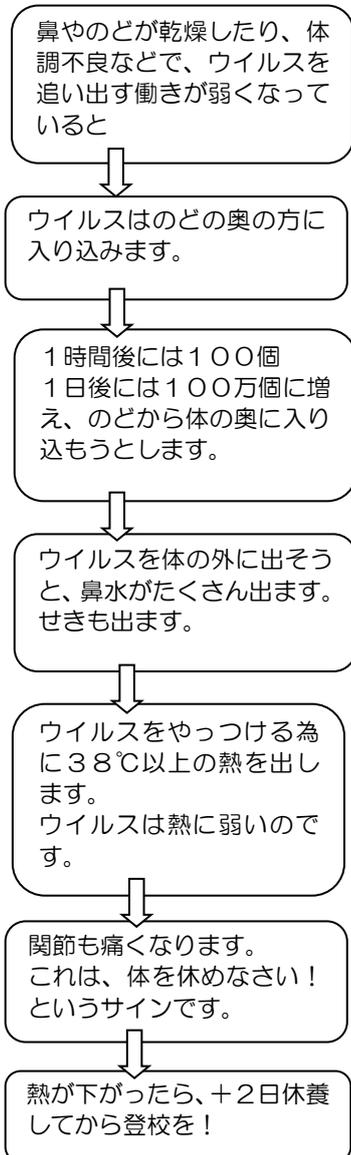
# 11月☆保健だよ！

2024年11月13日 鵜沼中・養護教諭（鈴木・斉藤）  
学校HPにも掲載しています。

冬が来ました！暑かった夏が恋しい。昼間暖かくても、夜には北風が吹いて寒いです。  
冬になると、普通のかぜ・インフルエンザ・新型コロナウイルス等の感染症がはやりだします。  
感染症のことをよく知って、効果的な予防対策をしていきましょう！

|        | 普通のかぜ          | インフルエンザ                   | 新型コロナ                        |
|--------|----------------|---------------------------|------------------------------|
| 原因ウイルス | ライノウイルスなど      | インフルエンザウイルス               | 新型コロナウイルス                    |
| 潜伏期間   | 2～4日           | 2～5日                      | 1～14日                        |
| 感染経路   | 飛沫・接触          | 飛沫・接触                     | 飛沫・接触・エアロゾル                  |
| 主な症状   | 発熱<br>咳・咽頭痛・鼻水 | 高熱<br>関節痛・筋肉痛<br>咳・咽頭痛・鼻水 | 発熱<br>筋肉痛・倦怠感<br>咳・たん・味覚嗅覚障害 |
| 検査方法   | なし             | 抗原検査                      | PCR検査                        |

## 〈インフルエンザ・感染→発症まで〉



共通しているのは  
「**接触または飛沫を介した感染症**」であること

### 接触感染

せきやくしゃみをする時に、手や口を押さえます。その後その手で、机や教科書、ドアなどにふれると、その場所にウイルスが付着し、その場所を別の人がさわると、その手で顔や髪の毛、口、鼻などにさわることによって、体の中にウイルスが入り込み発症します。

だから・・・**手洗いが大切！**

### 飛沫感染

インフルエンザにかかった人が、せきやくしゃみをする時、空気中にウイルスが排出され、そのウイルスを別の人が口や鼻から吸い込むことで感染します。

一度のくしゃみで10万個もの飛沫が2～3mも飛び散り、なんと30分も空気中に漂っているそうです。

だから・・・**換気が大切！**

## インフルエンザ “全国的な流行期に入った”

と11/8厚生労働省の発表がありました！



←NHK 今日健康より

インフルエンザについて、知っておきたい情報がたくさんあります。ぜひ見てください。



# 登校再開日早見表

インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症にかかった場合は出席停止になります。

|      | 0日目 | 1日目                                    | 2日目  | 3日目  | 4日目  | 5日目  | 6日目   | 7日目  | 8日目  |
|------|-----|--|------|------|------|------|---|------|------|
| インフル | 発症  | 解熱                                     | 休    | 休    | 休    | 休    | 登校再開  |      |      |
|      | 発症  |  | 解熱   | 休    | 休    | 休    | 登校再開  |      |      |
|      | 発症  |  |      | 解熱   | 休    | 休    | 登校再開  |      |      |
|      | 発症  |  |      |      | 解熱   | 休    | 休   | 登校再開 |      |
|      | 発症  |  |      |      |      | 解熱   | 休   | 休    | 登校再開 |
|      | 発症  | インフルもコロナもココは同じ<br>「発症日を0日として5日を経過するまで」 |      |      |      |      | インフルは「かつ解熱後<br><b>2日</b> を経過するまで」<br>コロナは「かつ症状が軽快<br>した後 <b>1日</b> を経過するまで」 |      |      |
| コロナ  | 発症  | 症状軽快                                   | 休    | 休    | 休    | 休    | 登校再開  |      |      |
|      | 発症  |  | 症状軽快 | 休    | 休    | 休    | 登校再開  |      |      |
|      | 発症  |  |      | 症状軽快 | 休    | 休    | 登校再開  |      |      |
|      | 発症  |  |      |      | 症状軽快 | 休    | 登校再開  |      |      |
|      | 発症  |  |      |      |      | 症状軽快 | 休   | 登校再開 |      |

\*\*\*\*\*

オンデマンド  
配信

## 藤沢市学校保健会第67回学校保健大会のご案内

【主催】 藤沢市学校保健会 藤沢市教育委員会  
【後援】 藤沢市医師会 藤沢市歯科医師会 藤沢市

### 1. 研究発表

「OD(オーバードーズ)を理解する」

学校薬剤師部会 小林 拓軌 先生

### 2. 講演

「児童生徒の健やかな発育発達のための栄養・食事」

講師 飯田 綾香 氏

神奈川県立保健福祉大学 保健福祉学部 栄養学科講師

#### 【受賞歴】

○第42回日本臨床栄養学会総会・第41回日本臨床栄養協会総会・  
第18回大連合大会にて 若手奨励賞受賞

○第8回アジア栄養士会議にて

Excellent(エクセレント) Poster(ポスター) Award(アワード)を受賞

#### 【研究】

学校における食育推進に関する研究

特別支援学校における栄養管理に関する研究

肝疾患(非アルコール性脂肪肝炎)の栄養療法に関する基礎的研究

#### 【著書】

日本からみた世界の食文化・食の多様性を受け入れる(第一出版)共著

\* 次の URL ( <https://youtu.be/MEQfbrHTZB0> )

または二次元コードよりご視聴ください。



【配信期間】2024年(令和6年)11月13日(水)~2025年(令和7年)1月14日(火)