



門真市立第二中学校
保健室
2025年1月10日

かぜ しんがた
風邪?インフル?マイコプラズマ?新型コロナ?

新年早々、インフルエンザが全国的に流行しています。空気が乾燥すると鼻やのどのバリア機能が弱まります。インフルエンザだけでなく、風邪・マイコプラズマ感染症・新型コロナ感染症は、のどの症状から始まる人が多いようです。下の表のように、症状からこれらの感染症を判別するのは難しいです。発熱や風邪の症状がある場合は、学校を休みかかりつけ医を受診するなどの対応をお願いします。

【感染症別の主な症状】

◎非常によくある ○よくある △ときどきある ×あまりない

症状	新型コロナ	かぜ	インフルエンザ	マイコプラズマ
発熱	平熱～高熱	平熱～微熱	高熱	微熱～高熱
せき	◎	◎	◎	◎ 3～4週間続く
息切れ	○	×	×	○
だるさ	◎	○	◎	◎
関節痛・筋肉痛	○	×	◎	○
頭痛	○	○	◎	◎
鼻水	○	◎	○	△幼児のみ
くしゃみ	×	◎	×	△

※一般的にいわれている症状です。すべての人にあてはまるわけではありません。

【ふだんの生活から感染症を予防しましょう】

保健室でも、体調不良での来室者が増えることが予想されます。ベッド2台では足りず、ソファ2台も休養場所として使っています。緊急時のためにベッドはいつでも空けておくのが理想ですが、二中ではいつもベッドを使っている状況です。みなさんをお願いしたいことは普段から感染症を予防する生活習慣です。(予防方法はどの感染症も同じです。)

各自で、チェック☑してみましょう。

- 発熱・体調が悪いときは学校を休む
- 咳が出ている人はマスクを着用する
- あたたかい服装をして体を冷やさない
- せっけんでこまめに手を洗う
- 教室は閉めきらず換気する
- 睡眠時間を7～8時間とる
- 部屋を加湿(50～60%)する
- 休日も生活リズムをくずさない

笑顔あふれる
ステキな1年になりますように



マスクの下は笑顔でいたいね