

# 保健だより



群馬県立西邑楽高等学校 保健室  
令和4年11月号

11月に入り、空気が冷たくなってきましたね。

この季節になってくると、例年、インフルエンザやノロウイルスの感染が始めてきます。

新型コロナウイルスの流行以降、インフルエンザ等の流行は特に見られていませんが、今年は、新型コロナウイルスとインフルエンザの同時流行が心配されています。

感染症にかかることなく、冬を乗り越えられるように体調管理をしていきましょう。

## 様々な感染症に要注意！

	感染性胃腸炎 (ノロウイルス)	インフルエンザ	新型 コロナウイルス感染症
潜伏期間 (感染してから 症状が発症す るまでの期間)	1～2日間 ※症状は急激に発症。	2～5日間 ※症状は急激に発症。	1～14日間 ※発症はゆるやかだが、 急激に重症化する。
感染経路	経口感染・接触感染・ 飛沫感染・ 塵埃(じんあい)感染 (塵埃感染：床から舞い上 がった埃とともにウイル スを吸い込むことで感染 すること)	飛沫感染・接触感染	飛沫感染・接触感染・ 飛沫核感染 (飛沫核感染：空気中に、 長時間浮遊している感染 者から排出されたウイル スを吸い込むことで感染 すること)
主な症状	吐き気・嘔吐・下痢・ 腹痛・発熱(37℃台)など	高熱(38.0℃以上)・ 悪寒・関節痛・筋肉痛・ 頭痛・咽頭痛・鼻水・ 咳・痰など	発熱・咽頭痛・倦怠感・ 咳・痰・息苦しさ・ 味覚異常・嗅覚異常・ 筋肉痛・頭痛など
治るまでの 期間	1～2日間程度	1週間程度	軽症であれば、 5～7日間程度

〈新型コロナウイルスに罹った場合の相談先〉

健康フォローアップセンター 027-225-2125 (受付時間8:30~17:30)

# 感染症予防のためにも歯みがきをしよう！！



ウイルスは鼻や口から体内へと侵入し、鼻やのどの粘膜に付着して増殖します。

そのため、歯を磨いて口の中を清潔にしておくことは、う歯や歯肉炎予防だけでなく、感染症予防にもなります。

また、こまめに水分を補給することも、喉の粘膜に付着したウイルスを胃の方へと流すことができるため、予防になります！



## 免疫力をアップさせよう！！ ～ 健康は食事から ～

### ◆◆◆ 免疫力を高める3つの栄養素 ◆◆◆

体調不良時は、  
「栄養」「保湿」  
「安静」  
が大事！！

#### タンパク質

白血球など、免疫細胞の材料となる栄養素です。  
動物性(肉・魚など)と植物性(大豆など)があるため、両方バランスよく摂ることが大切です。

#### ビタミンC

粘膜の乾燥を防ぐことで細菌などをブロックします。また、ウイルスの増殖を阻止する働きもあります。

#### ビタミンA

喉や鼻などの粘膜や血管の健康を保つことで、ウイルスの侵入を防ぐとともに、免疫細胞の働きを活性化します。

