

12月

ほけんだより



鹿島小保健室



症状別

かぜをひいた時の食事



発熱・寒気



発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。

鼻水・鼻づまり



温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。

せき・のどの痛み



のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

下痢・吐き気



胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。



かぜをひいたら水分をしっかりととりましょう

発熱や下痢の症状が出ている時は、体から多くの水分が失われています。そのため、脱水に気をつけて水や茶、ジュース、スポーツドリンクなど、飲みやすいものを選んで水分補給をしましょう。

コロナ? インフルエンザ? カゼ?

症状はどう違う?

よく似た症状が多く、自分では判断できないことがほとんどです。「体調が悪い」と思ったら早めに休みましょう。

病名と症状	せき	熱	倦怠感	頭痛	下痢	のどの痛み
新型コロナウイルス	××	平熱 〜高熱	⦿	⦿	⦿	⦿
インフルエンザ	××	高熱	××	××	⦿	××
カゼ	⦿	平熱 〜微熱	⦿	⦿	⦿	××

×× … 高頻度 ⦿ … よくある ⦿ … ときどき ⦿ … まれに ※無症状の場合を除く

～新型コロナウイルス感染症～

相談・受診の目安

- 息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）、高熱などの強い症状のいずれかがある場合
- 基礎疾患等があり、発熱や咳などの比較的軽いカゼ症状がある場合
- 上記以外にも、発熱や咳など比較的軽いカゼの症状が続く場合
 - ・症状が4日以上続く場合は必ず相談
 - ・症状には個人差があるため強い症状と思う場合はすぐ相談
 - ・解熱剤等を飲み続けなければならない場合もすぐに相談

参考：「新型コロナウイルス感染症についての相談・受診の目安」（厚生労働省/令和2年5月11日）