



保健だより12月

R7.12.1
太田一高
附属中
保健室

先月はインフルエンザに感染する人が多くいたため学校閉鎖となった期間がありましたね。毎日健康で過ごせていることや学校で友達と会えることなど、普段の当たり前に対して幸せを感じる機会となった人も多かったのではないのでしょうか。寒さや乾燥の影響で冬は感染症が流行しやすいです。インフルエンザ以外にも要注意な感染症があります。

冬に流行しやすい 感染症

インフルエンザ



特徴

通常の風邪と比べて、急激に強い症状が現れる。

潜伏期間

1～3日

症状

38度以上の高熱、頭痛、関節痛、咳、鼻水、倦怠感、悪寒 など

ノロウイルス



特徴

感染力が非常に強く、感染者の排泄物やおう吐物などからも感染する。

潜伏期間

1～2日

症状

吐き気、おう吐、下痢、腹痛、軽度の発熱 など

新型コロナウイルス



特徴

風邪のような軽い症状から、強い発熱や呼吸器症状まで幅広い。

潜伏期間

2～4日程度

症状

咳、のどの痛み、37.5度以上の発熱、倦怠感、味覚障害 など

予防方法を再確認!

- ☐ 外出後、食事前、トイレの後は必ず手を洗っている
- ☐ 感染症の流行状況や周囲の様子に応じてマスクをつけている
- ☐ 室内では定期的に換気をしている
- ☐ 十分な睡眠やバランスのよい食事など規則正しい生活をしている
- ☐ 体調が悪いときは家でゆっくり体を休めている

