

ほけんだより winter号

大阪府立和泉総合高等学校 保健室



冬の感染症にご注意！

新しい年が始まりました。

みなさんは、今年の目標を立てましたか？

冬は感染症が流行しやすい時期です。体調を万全にして目標達成をめざしましょう！

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

自分でできる予防法

規則正しい生活で免疫力を高め、室内の温度（20～25℃）と湿度（40%以上）に注意して、ウイルスが過ごしにくい環境を作りましょう。正しい手洗いでウイルスを除去することも忘れずに。インフルエンザにはアルコール消毒も効果的です。

インフルエンザ・新型コロナウイルスに感染したら

まずは学校に連絡をしてください。後日「感染症罹患報告書」と「処方箋や領収書の写し」が必要になるので、保管しておいてください。