

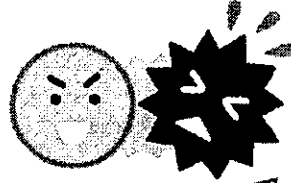
りんじごう ほけんだより 臨時号

2022年 9月

保健室 P



2学期が始まって1か月が経ち、慣れが出てくるとともに疲れも感じていると思います。体や心が疲れてしまうと、免疫力が低下し、感染症にかかるリスクも高まります。感染症は新型コロナウイルス感染症だけではなくありません！まずはどのような感染症があるのかを知りましょう。そして、予防をして元気に2学期を乗り切りましょう。

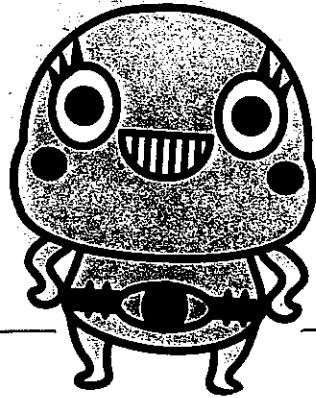


この時期流行っている感染症はなんだ!?

①インフルエンザ

- 潜伏期間…2～3日
- 主な症状…鼻水、咳、くしゃみ、高熱、筋肉痛、関節痛、頭痛など
- 感染方法…主に飛沫感染、接触感染
- 予防方法…マスク、手洗い・うがい、消毒、予防接種

A型、B型など
さまざまな種類があるよ!



②デング熱

- 潜伏期間…3～7日
- 主な症状…発熱、頭痛、目の奥の痛み、筋肉痛、関節痛、発疹など
- 感染方法…デングウイルスを持つ蚊に刺される
- 予防方法…蚊取り線香、虫よけスプレー、長そで長ズボン



③感染性胃腸炎

- 潜伏期間…ウイルスや細菌によって異なる
- 主な症状…吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、頭痛、発熱など
- 感染方法…経口感染、接触感染、飛沫感染
- 予防方法…手洗い、食べ物の十分な加熱、消毒

ウイルス性はお腹のかせ
細菌性は食中毒!



規則正しい生活を心がけてウイルスに打ち勝とう!