



ほけんだより



2021年冬号 釧路工業高等専門学校保健室



気温が徐々に下がり冬の気配を感じる季節となりました。冬は低温低湿度となりやすく、様々な感染症が流行しやすい季節です。

ノロウイルス・ロタウイルスが代表とされる感染性胃腸炎は、感染してから症状が出るまでの期間が短いのであっという間に広がってしまいます。

また、今年はインフルエンザが流行すると言われていたため、新型コロナウイルス感染症と合わせて感染対策を十分に行いましょう。感染症の症状が現れた時には、自己判断せず適切な治療を受け、感染を広めないようにしましょう。



ひとりひとりの予防が感染症の流行を防ぎます。

ハンカチを持ち歩こう！

こまめな手洗い・消毒



※いまいちど感染対策の確認を！

せっかく綺麗に手洗いをしたとしても、手を拭かないと意味がありません。濡れている環境だと、菌や微生物などを繁殖させ、別の場所に移動させてしてしまいます。知らないうちにすみかを作っているかも知れません。手洗い後は、すぐに清潔なハンカチで水分を拭きとり、乾燥させましょう。

正しいマスクの着用

鼻やのどが潤って感染の予防に。咳やくしゃみによる飛沫の飛散や吸込みを防ぎます。

正しくマスクをつけていますか？鼻が出たり、鼻の横に隙間ができていませんか？



部屋の加湿

空気が乾燥すると皮膚や粘膜のバリア機能が低下し、ウイルスに感染しやすくなります。湿度は50-60%に。

部屋の換気

定期的に窓を開けて換気しましょう。

規則正しい生活

十分な睡眠、規則正しい生活、バランスのとれた食事で免疫力があがります。

人混みを避ける

人がたくさんいると感染の確率が高くなります。大勢での集まりは控えましょう。



『感染症の種類・潜伏期間・症状』

感染症の種類	潜伏期間	主要症状
ノロウイルス	12~48時間	突然の嘔気・嘔吐・下痢・熱は高くない
ロタウイルス	1~3日	突然の嘔気・嘔吐・下痢（白色~黄白色便）・高熱
インフルエンザ	1~4日	発熱・関節痛・倦怠感
溶連菌	2~5日	高熱・咽頭痛・イチゴ舌
RSウイルス	4~6日	高熱・ひどい咳嗽
新型コロナ	1~14日（平均5日）	発熱・鼻汁・咽頭痛・咳嗽



保健室では解熱鎮痛剤を常備していません。頭痛、生理痛のある人は自分がいつも使用している薬を持ってきてください。