



# 保健室だより

大阪工業大学保健室  
2024年11月発行

## 冬に流行する感染症について



保健室

急に寒くなり体調を崩す人が増えてきました  
11月初旬にインフルエンザの流行期に入ったと  
厚生労働省からの発表もありました

### マイコプラズマ感染症 潜伏期間2~3週間

飛沫・接触感染で広がります 2024年に大流行しています  
発熱・倦怠感などで発症し、その後、乾いた咳が1ヵ月位続きます

### インフルエンザ 潜伏期間1~3日

飛沫・接触感染で広がります  
突然の高熱・頭痛・倦怠感・筋肉痛の後、咳・鼻汁の症状があらわれます

### 溶連菌感染症 潜伏期間2~5日

飛沫・接触感染で広がります  
発熱・咽頭痛・イチゴ舌・発疹がみられます

### 新型コロナウイルス感染症 潜伏期間1~14日

飛沫・接触感染・エアロソルで広がります  
発熱・咳・咽頭痛・倦怠感・頭痛・味覚嗅覚障害などが起こります

### 感染性胃腸炎（ノロウイルス） 潜伏期間1~2日

経口感染・接触感染・空気感染で広がります  
特に冬季流行し、嘔吐・下痢・腹痛・発熱をおこします

いつ受診したら良いですか  
タイミングを教えてください



工大生



学校医

症状が出始めて半日はセルフメディケーションで  
様子を見て、それでも改善が乏しく辛い場合は  
医療機関に掛かりましょう  
事前に連絡をするのが望ましいですね

セルフメディケーションとは  
自己で市販薬等を利用し、症状を緩和させることです

症状が激しい場合は早めに受診しましょう

感染症にかかりにくくなるには  
何に気をつけたら良いですか



感染症に負けない体を作りましょう



- 質の良い睡眠
- バランスの良い食事
- 適度な運動
- 体を温める
- ストレスをためすぎない



ウイルスに感染しないためには



- 基本的な感染防止対策をしましょう
- 流行期は人混みを避けましょう
- 症状が続けば医療機関を受診しましょう
- 体調が悪い時は無理をせずに外出を控え休養しましょう

一人暮らしですが、病気になった時の  
ために何を用意しておいたら良いですか



いざという時のために備えておきましょう

- 体温計
- 不織布マスク
- 経口補水液やスポーツ飲料
- 冷却シート
- ハンドソープ
- 備蓄できる食料品（レトルトのおかゆやうどん、即席スープ類、インスタント食品、ゼリー飲料など）
- ビニール袋（大小）
- 使い捨て手袋
- 使い捨て容器
- 消毒液（アルコール消毒や※塩素系漂白剤）

※ノロウイルスはアルコール消毒が効かないので、家庭用塩素系漂白剤を希釈し使用

あなたとあなたの周りの大切な人を守るために  
感染予防対策に取り組みましょう！