

衛生委員会だより

令和6年11月号

担当事業所:にじいろ

～秋から冬にかけて流行する感染症～

暑かった夏が過ぎ去り、秋から冬にかけて気温が下がり、湿度も低下すると、ウイルスにとって過ごしやすい環境となります。また気温が下がることにより免疫力が低下することで感染症に罹りやすくなります。

◆感染症や症状・特徴について

・インフルエンザウイルス・・・《症状》高熱(38℃以上)、頭痛、倦怠感、筋肉痛、喉の痛み、咳や鼻水など。
《特徴》A型・B型に分類される。

・RSウイルス・・・《症状》特に乳幼児に感染しやすい呼吸器ウイルスで、発熱、咳や鼻水、呼吸困難など。
《特徴》一度罹っても免疫が十分にできないので、生涯にわたり感染と発病を繰り返す。症状は軽くなる。

・ノロウイルス・・・《症状》嘔気・嘔吐、下痢、腹痛、発熱など。
《特徴》少ないウイルスで感染する。感染力が非常に強い。糞便中のウイルス排泄は、発症から2～3週間程度続く。

・溶連菌感染症・・・《症状》喉の腫れ・痛み、発熱(38℃以上)、倦怠感、関節痛、手足に小さな発疹が出たり、舌の表面に赤いブツブツ(莓舌)ができるなど。
《特徴》咳や鼻症状があまり見られない。

・マイコプラズマ肺炎・・・《症状》発熱、倦怠感、頭痛、喉の痛み、鼻水→数日後に、乾いた咳が出て長引く。
《特徴》周期的に大流行を起こすことが知られている。
潜伏期間が2～3週間位と長い。

感染症に負けない体作り！免疫をUPさせましょう😊

★適度な運動と休養 ★体を温める

★ストレスを減らす ★腸内環境を整える