

夏に多い感染症

夏なのに風邪ひいたみたい、なんだか調子悪い、という方はいませんか？
今回は、現在流行中の感染症についてお伝えします。

夏風邪

「かぜ」の原因はウイルスで、特に夏多いものを「夏風邪」といい現在、以下の感染症が流行しています。
また、新型コロナウイルス感染症も全国的に感染が拡大しています。



	主な症状	特徴
手足口病	水泡性発疹（口、手足） 微熱 咽頭痛	最初の1-2日に発熱
咽頭結膜熱* （プール熱）	発熱 咽頭痛 結膜炎 腹痛 下痢	高熱が3-7日
ヘルパンギーナ	高熱 口腔内水泡と痛み 咽頭痛	高熱が2-3日
RSウイルス	発熱 咳 鼻水鼻詰まり	喘息様のせき込み 息切れ 発熱

予防法と対策

- ✦ 外出から帰ってきたら手洗い・うがいをする
- ✦ 免疫力を高める規則正しい生活を心がける
 - 適切な睡眠時間
(朝の目覚めがよい理想は7時間だが、個人差はあり)
 - 欠食せずバランスを考えて食べる
 - ストレスをためない工夫
(自身のストレス解消法をいくつか持つ)
- ✦ 体調不良時は体を休め、人との接触を避ける 感染を広げない



*プール熱：学校感染症第二類：主要症状が消退した後2日を経過するまで出席停止

健康増進室（一般教育棟 1F） 8:30~17:00 054-264-5200
kenko1@u-shizuoka-ken.ac.jp
医務室（はばたき棟 1F） 10:00~17:00 054-264-5117
soudan2@u-shizuoka-ken.ac.jp
健康支援センターHP <https://sweb.u-shizuoka-ken.ac.jp/kenko/index.html>

食中毒

気温が高くなる夏場は、
細菌による食中毒に注意しましょう。



買い物

- ・生鮮食品は最後に購入する
- ・買い物後はすぐに帰宅し、冷蔵庫にしまう

冷蔵庫の温度管理

- ・食材を詰め過ぎない
- ・開閉は素早く！ 庫内の温度が急上昇

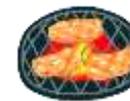


調理のポイント

- ・こまめに手洗い、器具を清潔に
- ・肉のドリップはキッチンペーパーで拭き取り洗わない
- ・野菜は流水でよく洗う 肉や魚は最後に切る

加熱

- ・中心部までよく火を通す
- ・目安として中心部の温度が75℃以上で1分間以上加熱



保存

- ・煮込み料理も常温での保存は避ける
- ・惣菜や弁当は消費期限内に食べきる

夏休みには、帰省やイベントなどがあり、感染リスクが高まります。
体調管理には気を付けて、有意義にお過ごしください。