

# 保健室だより

毎年、空気が乾燥して、気温が下がるこの季節は、風邪やインフルエンザが流行します。規則正しい生活と、手洗いうがいを心がけ、この冬も元気に乗り切りましょう。

風邪とインフルエンザは同じものではありません。

## 風邪とインフルエンザ、違いを徹底検証

	風邪（普通感冒）	インフルエンザ
原因	■風邪ウィルス ・200種類以上あり、一度に数種類のウィルスに感染することもある。 ・予防のためのワクチンはない。 ・感染力はあまり強くない。	■インフルエンザウィルス ・A型、B型、C型の3種類あり、特にA型は大流行を起こしやすい。 ・感染力が非常に強い
発症時期	一年を通じ散発的	冬に流行
主な症状	上気道症状	全身症状
症状の進行	緩徐	急激
発熱	無いか、もしくは微熱（37～38℃）	高熱（38℃以上）
主症状 (発熱以外)	・くしゃみ ・のどの痛み ・鼻水、鼻づまりなど	・咳・のどの痛み・鼻水 ・全身倦怠感・食欲不振 ・関節痛・筋肉痛・頭痛など
対処	・早めに休養を取る。(栄養・睡眠) 数日たっても良くならない時や、症状が重くなったときは病院へ。	・症状が現れたらなるべく早く病院へ。 <b>インフルエンザと診断されたら、出席停止。</b> →大学事務へ連絡

## かぜとインフルエンザに共通な対応

- 手洗い・うがいをこまめに  
うがいはのどに湿り気を与え、ウィルスの増殖を抑える効果もある。
  - 室内の湿度は50%以上に保つ  
ウィルスは湿度の高いところが苦手。
  - 休養・栄養を十分にとる  
抵抗力を高めるビタミンC  
(ピーマン、ブロッコリー、パセリ、いちごなど)
  - こまめに換気をする
- ◇咳エチケット※他の人に、かぜをうつさないための、エチケットです。
- 咳やくしゃみが出る時は、マスクをしましょう。





## インフルかな?と思ったら、早めに受診を!

インフルエンザウイルスは増殖のスピードが速いため、症状が急速に進行します。したがって、  
具合が悪くなったら、単なるかぜだと軽く考えずに、早めに医療機関を受診しましょう。

インフルエンザは発症後すぐに適切な治療を開始することが重要です。

## インフルエンザだと診断されたら

学校保健安全法第19条により、本人の休養と、他の人への蔓延や流行を防ぐために、  
**発症後5日を経過し、かつ解熱後2日経過するまでの期間、出席停止となります。**

医師より、インフルエンザと診断された場合は、医師の登校許可があるまで、大学を休み、  
家庭でゆっくり療養しましょう。なお、医師より学校への登校許可が出ましたら、登校許可書を事務部まで提出してください。

### 病院でインフルエンザと診断をされた後の流れ・・・

①次の項目を、速やかに事務部に連絡をしてください。

- ・学籍番号・氏名・インフルエンザの型・いつごろから症状があったか
- ・連絡先・最後に大学に登校した日

②自宅でゆっくり療養する。

【インフルエンザ自宅療養のポイント】

- ◆水分補給と十分な睡眠を心がける。
  - ◇処方されたお薬は、指示通り最後まで飲むこと。
  - ◆出来るだけ個室で安静に過ごす。
  - ◇適当な湿度(50~60%)を保ち、時々部屋の空気を入れ換える。
  - ◆家族がいる部屋へ行くときは、マスクを付ける。
  - ◇手をこまめに洗う。
- ・・・熱が下がっても、2日間は安静に・・・

インフルエンザについては、発熱などの症状がなくなってからもしばらくの間は、  
感染力が続くと言われているので、人にうつさないためにも自宅で安静にしてください。

③発症後5日経過し、かつ解熱後2日経過したあと、再度、病院を受診。

治癒後の手続きをする。

「登校許可書」(学校指定)の用紙に、医療機関で必要事項を記入してもらい、登校時に事務部に提出してください。

登校許可書はこちらから↓ダウンロード。もしくは、事務部まで。

<http://hosen.ac.jp/albums/abm.php?f=abm00000820.pdf>

←クリックして

アクセスできます