

保健室だより



令和5年10月発行
大正大学 保健室

今年もインフルエンザの流行シーズンがやってきました。昨年は約3年ぶりに全国的な流行を認めました。インフルエンザの患者数が全国で1医療機関当たり1人を超えると「流行期入り」の目安とされていますが、去年の12月25日までの1週間に「1.24人」となって以降、1人を上回る状態が続いています。厚生労働省によりますと、この時期まで1人を上回る状態が続くのは、極めて異例といえる事態です。新型コロナウイルスの流行も続いている今、皆さん一人一人の感染症対策の徹底が必要です。

インフルエンザと風邪の違い

風邪

症状：発熱
局所症状
のどの痛み
鼻水
くしゃみ
咳
比較的ゆっくり発症
流行：年間を通じて
特に季節の変わり目や
疲れている時など



インフルエンザ

症状：38度以上の発熱
局所症状
全身症状
頭痛
関節痛
筋肉痛 など
急激に発症
流行：1～2月がピーク
※4、5月まで散発的に
続くことも



急に38℃以上の熱が出たら

急速な38℃以上の発熱 せきやのどの強い痛み 全身の倦怠感

インフルエンザに感染している可能性があります

発症から48時間以内に抗インフルエンザウイルス薬の服用を開始すれば、発熱期間の短縮などの効果が期待できます。高熱が出る、呼吸が苦しいなど具合が悪ければ、早めに医療機関を受診し、処方された薬は医師の指示に従って服用しましょう。重症化のサインがみられる場合は、すぐにお近くの医療機関を受診しましょう。

受診はなるべく平日の日中、診療時間内に行くよう心がけましょう

重症化のサイン

お子さんでは

- ☐ けいれんしたり呼びかけにこたえない
- ☐ 呼吸が速い、苦しそう
- ☐ 顔色が悪い（青白）
- ☐ 嘔吐や下痢が続いている
- ☐ 症状が長引いて悪化してきた

大人では

- ☐ 呼吸困難、または息切れがある
- ☐ 胸の痛みが続いている
- ☐ 嘔吐や下痢が続いている
- ☐ 症状が長引いて悪化してきた

今シーズン特に気を付けたいこと

今期はインフルエンザと新型コロナウイルス感染症が同時に流行することが予想されます。症状は似ていますが、治療方法が異なるため、早い段階での判別が必要です。自覚症状が現れたら医療機関を受診しましょう。

感染症対策、おさなりのなっていますか？

新型コロナウイルスの流行に伴い、感染対策が注目されて早数年。皆さん、今でもしっかりと感染対策ができていますか？感染症にかからないためには、飛沫感染、接触感染といった感染経路を断つことが何よりも大切です。

予防接種は発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状になるのを防ぎます。ただしワクチンの効果が持続する期間は、一般的には5か月ほどです。また、流行するウイルスの型も変わるので、毎年、定期的に接種することが望まれます。



予防接種

正しい
手洗い



マスクの
着用



マスクをしよう



手を洗おう

人混みを
避ける



適度な湿度



換気をしよう

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。室内では加湿器などを使って、適切な湿度（50%～60%）を保つことも効果的です。

熱が下がってもすぐに登校できません

インフルエンザは指定感染症にあたります。出席停止扱いになりますので、診断されたら速やかに担当教員まで連絡しましょう。

出席停止期間：発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで

発症日 (0日目)	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	解熱	出	席	停	止		
				解熱	出	席	停
					止		

10月のレシピ

鶏ちゃん（お家アレンジ）



材料（2人分）

鶏もも肉 200g
キャベツ 200g
玉ねぎ 小1/4個
にんじん 40g
ピーマン 1個
しいたけ 2枚
ごま油 大さじ1弱

【漬けだれ】

みそ 20グラム
酒 大さじ1
みりん 大さじ1
しょうゆ 大さじ1
にんにくのすりおろし 小さじ1
しょうがのすりおろし 小さじ1

作り方

- 1 鶏肉の皮目にフォークを刺して数カ所穴をあけて一口大に切る。キャベツはざく切り、玉ねぎはくし切り、にんじん、ピーマン、しいたけは細切りにする。
- 2 ボウルに漬けだれの材料を入れて混ぜ、鶏肉をいれてもみこむ。
- 3 フライパンにごま油を弱火で熱し、鶏肉を漬けだれごと入れて火を通す。
- 4 鶏肉に火が通ったら野菜を加える。野菜がしんなりしたら完成。

今月の花

10月の花：菊

花言葉：「高貴」「高潔」「高尚」

