

# 保健室だより



令和7年11月発行  
大正大学 保健室

日本では、季節性インフルエンザは例年11月～12月頃に流行が始まり、1月～3月頃にピークを迎えます。しかし、今年は例年より早い時期から流行期に入りました。

季節性インフルエンザはいったん流行が始まると、短期間に多くの人へ拡がります。今後、インフルエンザにかかるない、感染を広げないために、こまめな手洗い、消毒、咳エチケット等の基本的な感染防止対策を一人ひとりが心がけていきましょう。

## インフルエンザと風邪の違い

インフルエンザと風邪は、のどの痛みや咳などよく似た症状がありますが、風邪とインフルエンザは、症状も流行の時期も違います。

### 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



## インフルエンザは出席停止扱いです！

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。

※「学校感染症」「欠席事由証明書」についての詳細は、大学のホームページをご確認ください。

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	出席 停止	出席 停止	出席 停止		
				解熱	出席 停止	出席 停止	

## 【基本的な感染防止対策】



## ①着用が効果的な場面でのマスク着用

- ・人混みに行く時や会話をする時、咳、くしゃみが出る時はには、マスクの着用を！

## ②手洗い、消毒をしましよう

- ・外出時など、流水、石鹼でこまめな手洗い、消毒をしましょう！

## ③換気をしましよう

- ・十分な換気をすることは、感染症対策につながります

☆適度な湿度の保持、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取なども効果があります☆

## 【予防接種】

インフルエンザワクチンは、感染していても発症を予防する効果があり、発症した場合は、重症化防止に有効と報告されています



## 「インフルエンザかな?」と思ったら



## ①早めに医療機関を受診をしましよう



## ②睡眠を十分とるなど、安静にして休養をしましよう



## ③十分に水分補給をしましよう



## ④インフルエンザと診断されたら医師が必要と認めた場合には、抗インフルエンザウィルス薬が処方されます。薬は医師の指示に従って正しく服用をしましよう。



## 感染経路を断つために～基本の手洗い～



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこります。



手の甲をのばすようにこります。



指先・爪の間を念入りにこります。指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

## 11月のレシピ



## 材料 (1人分)

・白菜	70g
・ベーコン	1枚
・コンソメスープ	200cc
・塩	少々
・コショウ	少々
・パセリ	少々

## 作り方

- 1 白菜は、ラップをして軽くレンジにかけ、しんなりさせる。
- 2 1を広げ、ベーコンをのせてくるくる巻き、3cmに切る。
- 3 小鍋にコンソメスープを入れ、2を入れて、塩、コショウをして少し煮る。
- 4 3を器に盛り、パセリを飾る。



## 今月の花

11月の花：サザンカ

花言葉：「困難に打ち勝つ」「ひたむきな愛」

負けな  
いぞ！

