

保健室だより



令和8年10月発行
大正大学 保健室

日中の爽やかな秋晴れとは裏腹に、朝晩は肌寒さを覚える季節となりました。
この時期は「季節の変わり目の寒暖差」や「夏の疲れ」から、体調を崩す学生が増える時期です。
「ただのかぜかな？」と思って無理をすると、周囲に感染を広げてしまうことも。
今回は、これからの季節に増える「感冒（かぜ）」と「インフルエンザ」の違いについて解説します。

インフルエンザと風邪の違い

	インフルエンザ 	風邪 
症状	38度以上の発熱	発熱
	全身症状（頭痛、関節痛、筋肉痛など）	特になし
	局所症状（のどの痛み、鼻水、くしゃみ、咳、など）	局所症状（のどの痛み、鼻水、くしゃみ、咳、など）
	急激に発症	比較的ゆっくり発症
流行の時期	12月から3月（1月から2月がピーク）※今年は、異例の早さとなる、8月下旬より全国的な流行入りが確認されています！	年間を通じて。特に季節の変わり目や疲れているときなど

風邪とインフルエンザ、薬の違いは？

インフルエンザにはウイルスの増殖を抑える「※抗ウイルス薬」がありますが、普通のかぜには根本からウイルスを退治する薬はありません。※「抗ウイルス薬」は内服可能なタイムリミット（48時間以内）有！

- ◆ 市販の「かぜ薬」として売られているものは、症状を和らげるだけの「対症療法」です。
- ◆ 風邪を根本から退治できるのは、薬ではなく「自分自身の免疫（自然治癒力）」だけなのです！

体調不良のときは長引かせないためにも、無理をせず早めに、しっかり休むようにしましょう。



日頃から、バランスの良い食事！十分な睡眠！を心がけよう！



インフルエンザにかかってしまったら

できるだけ早めに医療機関を受診しましょう

医療機関受診のポイント

感染拡大防止のため、医療機関に事前に電話で連絡し、受診できる時間帯や受診方法等の指示を受けてください。受診の際は咳エチケットのためにマスクをつけましょう。

治療のポイント

- 安静にして水分を十分にとり、休養しましょう
- 処方された薬を確実に服薬しましょう
- 少なくとも熱が下がってから2日目まで（できれば症状が出た日の翌日から7日目まで）、受診以外の外出を控えましょう
- 受診や介護を受ける際に咳エチケットとしてマスクをしましょう
- できるだけ手洗いを行いましょう



感染経路を断つために～基本の手洗い～

インフルエンザの感染経路は接触感染・飛沫感染です。帰宅時や調理の前後、食事前など、こまめな手洗いを心掛けましょう。アルコールを含んだ消毒液で手を消毒するのも効果的です。外出時なども手を顔に持っていないようにし、外食時も食事前は手洗いを心掛けましょう。

正しい手の洗い方



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのばすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



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。

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう



- ・予防接種を受ける
 - ・適度な湿度を保つ
 - ・人ごみを避ける
- といった感染対策も忘れずに！

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

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。

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 解熱後 1日目	出席停止 解熱後 2日目	出席停止	出席停止		
				解熱	出席停止 解熱後 1日目	出席停止 解熱後 2日目	

10月のレシピ

キノコと鮭のレンジ味噌マヨ



材料（1人分）

しめじ 1/2パック（50g）
塩鮭（甘口） 1切れ
味噌 小さじ1
マヨネーズ 大さじ1
酒 大さじ1
小ネギ 少々

作り方

- 1 鮭は食べやすい大きさに切り、しめじは小房に分けておく。
- 2 耐熱容器に〔1〕を並べて、調味料を合わせたものをかける。
- 3 ふわっとラップをし、電子レンジで1分から2分加熱する。
- 4 小口切りのネギをかけてできあがり！

秋の味覚のきのこ鮭を洋風にアレンジ♪レンジでチンするだけのお手軽な一品！



今月の花

10月の花：金木犀
花言葉：「謙虚」「気高い人」

