

保健室だより



令和6年10月発行
大正大学 保健室

毎年秋から冬にかけては、インフルエンザの流行シーズンです。インフルエンザの感染力は非常に強く、日本では毎年約1千万人、約10人に1人が感染しています。高熱や関節の痛みなどを伴い、人によっては重症化するおそれもあります。流行を防ぐためには、原因となるウイルスを体内に侵入させないことや周囲にうつさないようにすることが重要です。インフルエンザの感染を広げないために、一人ひとりが「かからない」「うつさない」対策を実践しましょう。

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。

	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）※4月、5月まで散発的に続くことも	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



インフルエンザにかかってしまったら

インフルエンザが疑われる症状が出現したら、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。診断後は基本的に自宅療養を行いますが、基礎疾患や病状等を考慮し、入院治療を行うこともあります。

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

次のような症状がみられる際には、直ちに医療機関を受診してください

- 呼吸困難または息切れがある
- 胸の痛みが続いている
- 3日以上熱が続いている
- 脱水の可能性ある（下痢・おう吐などで水分が取れないなど）

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かないようにし、外食時も食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。



手の甲をのぼ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

石鹸で洗い終わったら、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。



- ・予防接種を受ける
 - ・日々の健康管理
 - ・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！

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。治癒後に初めて登校する際は、所定の手続きが必要になります。なお、医療機関への負担軽減のため、治癒したことを確認するための再受診は避けましょう。

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	出席停止	出席停止	出席停止		
				解熱	出席停止	出席停止	

10月のレシピ

白米オムライス



材料（1人分）

ごはん	150グラム
ハーブ塩、ガーリックオイル	各適量（お好みの塩、油でも可）
卵	2個
サラダ油	小さじ1
黒こしょう、パセリ	各適量

作り方

- 1 卵をボウルに割り入れ、菜箸で溶きほぐします。
- 2 ごはんを皿に盛り、ハーブ塩とガーリックオイルをかけます。
- 3 フライパンにサラダ油を入れ中火で熱し、1を入れて固まりはじめたら菜箸でかき混ぜます。
- 4 3を一度ボウルに移し、菜箸で軽く混ぜてから再度フライパンに戻し、中火で少し加熱します
- 5 4を2の上にそっと乗せ、黒こしょうとパセリをかけて出来上がりです。

今月の花

10月の花：金木犀

花言葉：「謙虚」「気高い人」

