



保健だより 1月

新年明けましておめでとうございます

尚絅大学
尚絅大学短期大学部
保健室
令和4年1月4日発行

2022年のスタートです！1月は厳しい寒さが続き、新型コロナウイルス感染症はもちろん、インフルエンザや感染性胃腸炎が流行するおそれがあります。手洗い・うがい・咳エチケットを心がけ、しっかり食事と睡眠をとって体調を整えて下さいね。

風邪症候群、インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症の違い

	風邪症候群	インフルエンザ	新型コロナウイルス感染症
原因ウイルス	ライノウイルス コロナウイルス（新型除く） RSウイルス アデノウイルス 等	インフルエンザウイルス 	新型コロナウイルス （SARS-CoV2） 
潜伏期間	2～4日間	2～5日間	1～14日間
感染経路	飛沫、接触	飛沫、接触	飛沫、接触、エアロゾル
発熱	微熱（37～38℃）	高熱（38℃以上）	微熱～高熱
主症状 （発熱以外）	くしゃみ、咳 のどの痛み 鼻水、鼻づまり 	全身倦怠感、悪寒 関節痛、筋肉痛、頭痛 咳、咽頭痛、鼻水	筋肉痛、倦怠感 咳、痰、息苦しさ 味覚嗅覚障害 下痢
治療法	対症療法 （解熱剤、咳止め等）	抗インフルエンザ薬 （タミフル、イナビル等）	対症療法 （酸素投与、重症例にはステロイド等を使用）

予防対策

1. 手洗い・うがい・マスク・・・手洗い・うがいは予防の基本！できるだけ不織布マスクを！
2. 咳エチケット・・・咳をする時はマスク・ハンカチ・ティッシュ等で鼻と口を覆いましょう。
3. 抵抗力をつける・・・栄養バランスの良い食事や十分な睡眠など規則正しい生活！
4. 予防接種を受ける・・・発症や重症化、他の人への感染を予防することが期待されます。

換気をこころがけましょう！



換気には、感染症の予防はもちろん、脱臭・除菌・気温の調節など多くの効果があります。暖房器具の使用中でも、意識的に換気を行いましょう！

★換気のポイント★

- ・窓を2か所開けて、空気の入口と出口をつくる。
- ・空気の入口と出口は部屋の向かい合わせや対角線上にくるようにする。
- ・特に石油系暖房機の使用中は1時間に1回3分ほど換気をしましょう。
- ・暖房をしている部屋と外の気温差が大きいと体に負担がかかるので、暖房温度は、部屋の気温が20℃前後を保つように設定しましょう。

